

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu



Možnosti aplikace break dance do školní tělesné výchovy

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jana Beránková

Vypracoval:

Martin Křivánek

duben 2008

Název práce:

Možnosti aplikace Break dance do školní tělesné výchovy

Possible application of Break dance as a part of school physical education lessons

Cíle práce:

Popis základních tanečních prvků Break dance, rozbor nácviku základních tanečních kroků toprock, footwork, vymezení kritických míst při nácviku.

Metody:

Tato diplomová práce bude vycházet z rešerše dostupné literatury (zejména webové stránky a články českých a zahraničních časopisů). Ke sběru informací o hudebně pohybových aktivit dívek jsem použil písemnou anketu, která byla rozdána 130ti žákyním, a k jejímu vyhodnocení jsem použil grafů. Pomocí sporttesterů jsem v průběhu výuky monitoroval srdeční frekvenci, kterou jsem zaznamenal pomocí programu Polar Precision Performance SW.

Výsledky:

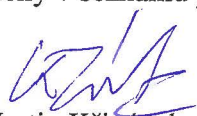
Z výsledků dosažených během tříměsíční aplikace Break dance do dvanácti vyučovacích jednotek 6. – 9. třídy dívek na 2. základní škole můžeme zjistit, zda je tento tanec vhodný vložit do náplně školní tělesné výchovy.

Klíčová slova: Break dance, tělesná výchova, taneční kroky, vyučovací jednotka, nácvik, toprock, footwork

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Janě Beránkové za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít její zkušenosti v této problematice.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně, pouze za odborného vedení vedoucí diplomové práce Mgr. Jany Beránkové.

Dále prohlašuji, že veškeré podklady, ze kterých jsem čerpal, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.



Martin Krivánek

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo OP:

Datum vypůjčení:

OBSAH

1. ÚVOD.....	1
2. TEORIE	2
2.1. CHARAKTERISTIKA TANCE BREAK DANCE	2
2.2. HISTORIE	3
2.3. VYBAVENÍ (OBLEČENÍ) PRO BREAK DANCE.....	6
2.3.1. <i>Prostory pro break dance</i>	8
2.3.2. <i>Break dance a móda</i>	9
2.4. HUDBA PRO TANEČNÍ STYL BREAK DANCE.....	10
2.4.1. <i>Hudebně pohybové vztahy</i>	12
2.5. SOUTĚŽE	14
2.6. DIDAKTICKÉ STYL Y	16
2.7. DIDAKTICKÉ ZÁSADY	21
2.7.1. <i>Motivační metody</i>	23
2.7.2. <i>Didaktické doporučení pro výuku Break Dance</i>	24
2.8. VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI	25
2.8.1. <i>Mladší školní věk (6 - 11 let)</i>	26
2.8.2. <i>Starší školní věk (11 - 15 let)</i>	26
2.8.3. <i>Zvláštnosti tréninku žen</i>	28
2.8.4. <i>Motoricko - funkční příprava</i>	30
3. CÍLE A ÚKOLY	34
4. METODIKA PRÁCE	35
5. PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
5.1. SLOVNÍK POJMŮ	36
5.2. POPIS ZÁKLADNÍCH TANEČNÍCH PRVKŮ BREAK DANCE.....	37
5.2.1. <i>Jak začít</i>	43
5.3. NÁCVIK A VYMEZENÍ KRITICKÝCH MÍST ZÁKLADNÍCH TANEČNÍCH KROKŮ.....	43
5.3.1. <i>Top rock</i>	43
5.3.2. <i>Foot work</i>	45
5.3.3. <i>Zhodnocení nácviku tanečních kroků v hodinách školní TV</i>	49
6. VÝSLEDKY	53
7. DISKUSE	59
8. ZÁVĚR.....	62
9. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY.....	63
10. SEZNAM PŘÍLOH.....	65
11. SEZNAM OBRÁZKŮ	66
12. SEZNAM GRAFŮ	68

1. ÚVOD

„Tanec obsahuje především citový vztah člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka.

Tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Tělo a gesto jako nástroj umění sloužilo v minulosti, na úsvitu lidské civilizace, a v současné době u přírodních národů, jako jeden z nejtypičtějších prostředků vyjádření, sebeznázornění, seberealizace, který vycházel z tvořivého (kreativního) pudu“ (10, s. 46).

Diplomovou práci na téma Možnosti aplikace break dance do školní tělesné výchovy jsem se rozhodl zpracovat po zkušenostech z praxe na základní a střední škole v průběhu vysokoškolského studia. Tomuto tanci, který je v současné době velmi populární, se věnuji již několik let, proto jsem se ho rozhodl zařadit do hodin tělesné výchovy. V prvních pokusech jsem se shledal vesměs s kladnou reakcí, takže po nástupu na základní školu, jako učitel tělesné výchovy dívek šestého až devátého ročníku, mi nic nebránilo zpracovat diplomovou práci na toto téma.

V teoretické části diplomové práce jsem se zaměřil na historii tohoto tanečního stylu a jeho charakteristiku. Dále uvádím základní pojmy, týkající se problematiky hudebně pohybových vztahů, didaktické styly a zásady. Vzhledem k fyzické náročnosti break dance bychom neměli opomíjet ani věkové zákonitosti školního věku. V dnešním pojetí break dance je gymnastika vhodným tréninkovým doplňkem, proto ve spojitosti s ní zde uvádím motoricko funkční přípravu, která je pro začátečníky neoddělitelnou součástí.

V praktické části se pokusím aplikovat break dance do školní tělesné výchovy dívek 6. až 9. ročníku na základní škole, přesně popsat a definovat základní taneční kroky, kterými jsou top rock (první základní taneční krok) a foot work (druhý základní taneční krok). Na základě znalostí korektní techniky jsem vymezil a přesně popsal kritická místa při nácviu základních tanečních kroků. Zvládnutí základní techniky spolu s korekcí kritických míst při nácviu vede k úspěšnějšímu vývoji tanečního stylu, který je pro break dance prvořadým.

Pomocí ankety se pokusím získat informace, ohledně hudebně pohybových aktivit žáků. V průběhu nácviku budu pomocí monitorování zjišťovat srdeční frekvenci.

Cílem této diplomové práce je zjistit, jestli je vhodné zavést break dance do hodin tělesné výchovy na základní škole.

2. TEORIE

2.1. Charakteristika tance break dance

Break dance je druh street dance (pouliční tanec), který se vyvinul mezi africko-americkou a latinsko-americkou mládeží v Jižním Bronxu ve městě New York.

Je to akrobatický tanec, jehož základní prvky jsou top rock, foot work, up rock (názna stínového boje v tanečním provedení), power moves (akrobatické figury) a freezy („zmrznutí“ neboli výdrž v nějaké poloze - viz slovník pojmů). V počátcích breakingu tanečníci používali zejména up rock, top rock a foot work. Zvláště up rock byl a je dodnes velmi oblíbený pro svůj původ v bojových uměních. Postupem času však začaly převládat power moves, které jsou fyzicky i technicky velmi náročné, ale zato velice efektní. V tomto tanci se využívají i prvky z brazilské bojové techniky zvané capoeira a to především právě freezy a některé akrobatické skoky (3).

Další, velmi podstatnou roli v Break dance, hraje styl. Styl chápeme jako originální odlišení se od základního provedení prvků. Stylovost je produktem kreativního přístupu vyžadující dokonalé zvládnutí základní taneční techniky, zahrnující v sobě schopnost osobité prezentace. V dnešní době je styl stěžejní, pro hodnocení kvalit každého tanečníka break dance. Vymýšlení nových prvků se snahou odlišit se je výzvou a působí jako hybná síla pro ostatní tanečníky. Vyžaduje však značnou dávku fantazie a kreativity.

2.2. Historie

V samotném začátku musíme vysvětlit dvě velmi podstatné věci. Většina lidí se domnívá, že rap a hip hop je to samé, ale není tomu tak. Jsou to dva naprosto odlišné pojmy.

Když řekneme rap, máme na mysli Mc (osoba doprovázející DJovu hudbu zpěvem nebo mluvením do mikrofону) a Dj (osoba hrající a mixující hudbu z desek na mixážním pultu). Když řekneme hip hop, máme na mysli Graffiti (malování sprejem na vlaky, zdi) Break dance, DJs (pouští desky na mixážním pultu), MCs (zpívá, mluví, doprovází DJ), způsob jakým se vyznavači této kultury oblékají, mluví, jejich styl života (1).



Obr. č. 1 James Brown

V souvislosti s vývojem hip hopové kultury se na počátku 70. let vyvinul nový taneční styl – break dance. Objevil se v samotných počátcích rapové hudby v USA. V roce 1969 nazpívala velká hvězda tehdejší doby, James Brown, svůj velký hit Get On The Good Foot z alba nesoucího stejný název. V průběhu svých pěveckých vystoupení zazářil nejen jako hudebník, ale také jako originální tanečník. Jeho originální pojetí tance, které zahrnovalo také efektní akrobatické prvky, natolik ovlivnilo tehdejší vývoj breakdancingu, že je veřejností oprávněně považován za jednoho

ze zakladatelů tanečního stylu break dance.

Další velkou ikonou této doby je jedna z nejvýznamnějších postav celé historie hip hopu, Afrika Bambaataa. Roku 1973 založil hnutí Universal Zulu Nation. Stalo se tak na slavném sídlišti River Houses v Bronxu. Můžeme mu také říkat „Boží dům“ nebo „Malý Vietnam“. Bylo zde mnoho násilí a gangů (pouliční skupiny lidí páchající větší-



Obr. č. 2 Afrika Bambaataa

nou trestnou činností). Jeden čas se sem ani policie neodvažovala vstoupit. Afrika Bambaataa byl jedním z vůdců gangu nazývaným Black Spades (černé rýče), který kontroloval celou čtvrť. Když se Bambaataa stal hlavním vůdcem Black Spades, odjel do Afriky, kde se seznámil s životem tamních obyvatel, převzal jejich kulturu, a po návratu domů založil hnutí Universal Zulu Nation (1).

Sám Bambaataa říká: „Bylo zde velké sociální uvědomění, a proto využili svých známostí k vytvoření něčeho lepšího. Spojili jsme dohromady nejruznější typy lidí, nejruznější taneční skupiny, B-boys, B-girls, rapery, grafitáky, aby vytvořili novou kulturu. Namísto drog, rvaček a tasení nožů jsme měli break dance“(1). Začali se nově tvořit taneční skupiny mladých Afroameričanů, Portorikánců a Italů v chudých čtvrtích Bronxu, kteří vyměnili tento druh tance za nový způsob boje k vyřizování účtů mezi sebou. Tanečním stylům této doby se říkalo Old school. Up rock předvádí dva tanečníci stojící v těsné blízkosti a celá pohybová vazba (sekvence) připomíná zápas, souboj, či rvačku muže proti muži. Vše probíhá bez jakéhokoliv fyzického kontaktu či dotyku. V 70. letech měl taneční styl break dance přívržek Old school „stará škola“. Důraz byl kladen hlavně na styl, originalitu a kreativitu. Styl byl hlavním kritériem v posuzování rozhodování tanečních soubojů. Mezi B-boys dodnes převládá názor, že soutěž o nejlepší styl je klíčem ke všem formám tance (1).

Na přelomu let 1983 - 1984 se stal break dance doslova „tanečním šílenstvím“. V této době se po celém světě konají Break dancové soutěže. Prostředí Hip hopové kultury bylo natolik lákavé a zajímavé pro tvůrce filmů, že dokonce i slavný americký režisér Harry Belafonte o fenoménu tehdejší doby natáčí svůj dnes již kultovní film "Beat street".

Po několikaletém vývoji přišla nová etapa break dance, známá jako New school „nová škola“. Ta je především typická novými akrobatickými prvky, ale také novými tanečními trendy v hip hopu, tzv. break beaty. Jedna z nejznámějších skupin této doby byli Run DMC viz obr. č. 3.



Obr. č. 3 Skupina Run DMC

break dance překonal i "železnou oponu" a v průběhu roku 1984 ovlivňuje stále větší počet mladých lidí v tehdejším Československu. Získal si čím dál tím více místa na diskotékách, kde se začínají zcela živelně odehrávat taneční soutěže mezi skupinami tanečníků. Tam, kde se tančí break dance, není místo pro rvačky a neshody.

V letech 1985 a 1986 se u nás konalo první neoficiální Mistrovství Československa v break dance. Dějištěm těchto vrcholných soutěží s názvem Festivaly mladého tance se stal Palác kultury v Praze. V programu těchto festivalů se kromě mistrovských soutěží v rokenrolu, diskotancích a volných tancích odehrávají i mistrovství o Pohár Československé televize v break dance. V roce 1985 bylo přihlášeno do této soutěže téměř 100 tanečníků a o rok později jich o nejlepší umístění bojovalo takřka dvakrát více. Na parketě se objevilo dokonce i několik dívek. V roce 1985 bylo semifinále této soutěže v break dance doménou výhradně mužů, a to sedmi z Bratislavy a tří z Brna. Čechům se v tomto roce nepodařilo lépe prosadit. Zcela zaslouženým mistrem v break dance pro rok 1985, který kromě skvěle předvedené akrobacie (nejlépe propracovaný headspin) ohromil i skvělým provedením Electric Boogie, se stal Frederik Aisy přezdívaný Fredy z Bratislavy. V této souvislosti můžeme hovořit o tom, že se tehdy u nás vytvořily skupiny, které nejen že trénovaly a vystupovaly spolu,

ale také vyvíjely své vlastní taneční postupy, prvky a celé taneční sestavy. Každá z těchto skupin tak nacvičila svůj způsob break dance, svůj styl, kterým se navzájem odlišovaly (3).

Členové jednotlivých týmu se odlišovali právě růzností stylů a provedením jednotlivých prvků. Je známo, že v Bratislavě se tehdy vytvořila skupina kolem Fredyho tzv. Bratislavská škola, která byla v té době nejpropracovanější, a byl zde rozpoznat významný vliv jižních sousedů z Maďarska, které v této době bylo zřejmě Mekkou break dance v bývalém východním bloku (3).

2.3. Vybavení (oblečení) pro break dance

V začátcích je vhodné si vzít na tréninkovou jednotku pohodlné oblečení (tepláky, mikinu, tričko). Hlavní požadavky na materiál jsou prodyšnost, dobrá savost potu, jemnost a měkkost. Oděv nesmí nikde škrtit. Důležitá je také savost spodního prádla. Saje pot a svrchní oděv pak nepřiléhá přímo na kůži, protože při spoustě nácviků je tanečník (tanečnice) ve styku s podložkou. Z bezpečnostních důvodů není dobré, aby při dalším nácviku byla podložka (podlaha) mokrá. V dnešní době se pro účely Brek dance používá obuv určená pro sálové sporty. Má nižší podrážku se specifickým protiskluzovým vzorkem zespodu. Nižší podrážka zajistí snížení těžiště těla a tím i možnost pohybu nohy do stran.

Dále je velmi důležité ochranné vybavení, které zahrnuje:

- Potítka obou velikostí (krátká i dlouhá) - jsou velmi používána, slouží jako prevence proti poranění kloubů, hlavně zápěstí a loketního kloubu.



Obr. č. 5 Potítka dlouhá



Obr. č. 4 Potítka krátká

- Bandáže (elastické, látkové) - slouží hlavně ke zpevnění kloubů.
- Chrániče kloubů (tzv. náloketníky a nákolníky), které se používají například ve volejbale, slouží jako prevence proti poranění, pohmoždění kloubu.



Obr. č. 6 Elastická bandáž, chrániče kloubů

- Čepice a čelenky – slouží k ochraně hlavně před odřením a spálením.



Použití těchto ochranných pomůcek je samozřejmě individuální. Z vlastní praxe bych ale každému začínajícímu tanečníkovi (tanečnici) doporučil alespoň potítku, protože zdravé klouby jsou pro break dance to nejdůležitější.

Obr. č. 7 Čepice, čelenka

2.3.1. Prostory pro break dance

Break dance je tanec, který můžeme tančit téměř kdekoliv. Na betonu, dlaždicích, nebo také doma na koberci. Dříve se tančilo na ulicích v prostorech metra na velkých kusech kartónového papíru slepeného do jedné větší plochy, nebo také na kusech lina. Vše záleží na tom, jaké triky chce B-boy nebo B-girl tančit (provádět). Pro tanečníka není bezpečné pro-

vádět power moves na koberci nebo na betonu, protože se vystavuje riziku zranění. Neméně důležitá je i kvalita povrchu. Zejména pro provádění prvků power moves by měl být povrch co nejhladší, což je u power moves triků důležité.

V současnosti se trénuje především v tělocvičnách, které poskytují vhodný povrch i podmínky. Podlaha je pružná, aby tlumila otřesy a pády. Povrch je hladký a beze spár. Neměl by se lesknout a měl by tlumit hluk. Nejčastěji se používají palubkové nebo parкетové podlahy se speciálním nátěrem, který zaplní a ucpe spáry.

U obtížnějších prvků, jako jsou salta a převratové skoky, je možnost využít vybavení tělocvičny (žíněnký, duchny, trampolínu, odpružený pás) jako ochranu před nárazem na tvrdou zem a samozřejmě také jako ochranu hybného aparátu, v první řadě kloubů. Některé tělocvičny jsou vybaveny doskočištěm (molitanovou jámou), odpruženým pásem, žíněnkami a duchnami. Všechno výše uvedené vybavení usnadňuje trénink.



Obr. č. 8 Break dance na ulici



Obr. č. 9 Break dance v tělocvičně

2.3.2. Break dance a móda

Pro většinu B-boys je móda, respektive odívání, určujícím aspektem jejich osobnosti. Pro tanečnický break dance nejen tanec, ale i životní styl. Svým stylem oblékání zastupují navenek kulturu, do které se zařazují. V samotných počátcích Break dance se tanečníci oblékali do značek jako Nike, Adidas, Puma, nebo Reebok. V dnešní době sice také, ale na trhu je nepřehledné množství značek vyrábějících hip hopové, ale i přímo breakové oblečení. Ovšem značky Adidas, Puma, Nike jsou jednoduše řečeno „klasika“. V regálech obchodů se čím dál více objevuje tzv. „retro móda“ těchto značek, které jsou oblíbené po celém světě (2).

Dříve se nosily elastické a nylonové teplákové soupravy (viz obr. č. 10), které měly výhodu v tom, že po hladkém povrchu klouzaly lépe, než bavlněné oblečení.



Obr. č. 10 Elastické oblečení

Tanečníci často používají potítka. Ta slouží k prohřátí zápěstí, k ochraně před odřením a spálením (slouží k lepšímu skluzu i k rychlejší rotaci). Potítka mají určité svá zastoupení i v módě jako doplněk oblečení. Nedílnou součástí break dancového oblečení jsou čepice, převážně kšiltovky, které neodmyslitelně patří k hip – hopové módě.



Obr. č. 11 Kšiltovka

2.4. Hudba pro taneční styl break dance

Hudba je ovlivněna různými hudebními žánry, jako jsou například jazz, soul, funky a disko. Hudbu upravují a remixují DJ's. Tempo se pohybuje v rozmezí 100-135 BPM – (beats per minute - úderů za minutu). Hudební výběr nevychází pouze z hip-hopu, ale i z jiných žánrů, které jsou však remixovány DJ's. Ti hledali na deskách rytmické pasáže, které začali zpracovávat a prodlužovat (2).



Obr. č. 12 Mixážní pult

Hudební styl nazývaný breakbeat obsahuje zlomové prvky (proto break – části, kusy, úseky), které jsou charakterizovány častým používáním „synkop“ a „polyrytmu“ s výraznými bicími.

Zakladatelem tohoto směru byl DJ Kool Herc, který se v roce 1967 přistěhoval z Jamajky do New Yorku. Přinesl s sebou jamajský způsob zpěvu, který je znám jako toasting (charakterizovaný jako recitování improvizovaných veršů do rytmu reggae) (2).

DJ-ing.

První DJové se objevili na takzvaných „block parties“ (neformální událost, kdy se sejdou sousedé a přátelé, kteří poslouchají hudbu a tancují). Začínali tím, že na deskách hledali ty nejlepší rytmické pasáže a texty, které zpracovávali a prodlužovali, aby se tanečníci na parketě mohli vyjádřit, předvést. Tato technika hraní se pak stala běžnou pro Jamajku a do New Yorku ji přinesli právě přistěhovalci z Jamajky. Zvláště významnou roli v šíření této techniky sehrál „kmotr hip hopu“ rebel DJ Kool Herc. V Bronxu nepouštěl pouze ty největší hity, ale jejich pasáže s mohutnými beaty a rytmem uvnitř,



Obr. č. 13 Dj Kool Herc

které dále spojoval a prodlužoval. Jeho následovníci styl dále obohatili vynálezem scratchingu (zahrnuje zastavování běžící desky, její zrychlování a jiné podobné techniky). DJs tradičně používají dva gramofony, ze kterých kreativně komponují nové zvuky. Pod gramofonové kotouče umísťují tzv. slimpmaty, speciální podložky na plotnách gramofonu, aby po nich desky pěkně klouzaly. Dále pak používají speciální gramofonové jehly, mixer, sluchátka, sestavu reproduktorů a zesilovačů, podle prostředí kde a pro koho hrají. DJ's jsou zdrojem energie a jejich úkolem je vybrat hudbu a rytmy, které lidi tzv. roztancují. (1)

Rapování (MC-ing)

Role „Emcee“ (MC viz. slovník) se zrodila po spojení DJe a hudby, kde MCs začali mluvit do písní. Nejdříve pouze nabádali k tomu, aby ostatní lidé tančili a také vkládali do hudby vtipné anekdoty. Nakonec se tato jejich činnost stala více stylizovaná a začala být známá jako rapování. Dříve byl rap doménou hlavně Afroameričanů a Latinoameričanů, ale postupem času do hip-hopu pronikli i běloši.

Na ulicích byla hudba reprodukována z přenosných kazetových přehrávačů zvaných Boombox. Jejich popularita poklesla v devadesátých letech. Dříve tyto přehrávače přehrávaly jen magnetofonové pásky a rádio, později i CD. V dnešní době už jsou kompatibilní s CD-R, CD-RW a s formáty mp3 a wma. Boombox má dvojí napájení, z baterií a elektrické sítě a dokáže vyvinout relativně vysoký výkon(2).



Obr. č. 14 Nový model přenosného přehrávače



Obr. č. 15 Starší modely boombox

2.4.1. Hudebně pohybové vztahy

Hudebně pohybové školení je velmi úzce spjato nejen s gymnastickými sporty, ale také se všemi druhy tance. Ne jinak je tomu i v break dance. Pokud chceme úspěšně zvládnout začátky, musíme zdárně projít i hudebně pohybovou přípravou, která je základem k úspěchu. Podle úrovně žáků a funkce hudební předlohy se také řídí výběr hudby.

Charakter hudební předlohy musí odpovídat charakteru hudebního záměru tak, aby z tohoto vzešel předpoklad pro charakteristický pohybový styl. Vhodný výběr hudební předlohy je jedním z nejdůležitějších předpokladů úspěšné přípravy cvičební taneční jednotky. Z výše uvedeného vyplývá, že se bude začátečníkům lépe tančit, bude-li rytmyzace neboli pulzování dob výrazné a bez pomoci učitele snadno rozpoznatelné. Důraz je kladen na vytvoření tzv. „citu pro hudbu“, umění vnímat a naslouchat hudební předloze ve vztahu k pohybu.

Přehled hudebních termínů¹

Počítací doba

„Počítací doba je pro rytmickou gymnastiku pojem zásadní důležitosti. Z existence počítacích dob vyplývá nespočet důležitých vztahů v hudebně pohybové struktuře. Počítací doby bereme v úvahu i tehdy, když cvičení probíhá bez hudby; často jsme totiž nuceni cvičení průběžně řídit (”rytmizovat”) slovy. „Cvičení na doby” potom znamená, že zdůrazňujeme existenci počítacích dob cvičení verbálně.“ (11, s. 34)

Tempo

Hudba probíhá v čase. Počet počítacích dob za minutu pak udává hybnost čili tempo hudby. Máme tři základní druhy tempa. Tempo pomalé, střední a rychlé (19).

¹ Zpracováno na základě: 19. ústní konzultace s Mgr. Filipem Magramem, ředitelem Hudební školy hlavního města Prahy 7. 2. 2008

Rytmus

Obecně lze pojem rytmus definovat jako opakování momentů v určitých intervalech. Definice rytmu použitelná v mnoha oblastech lidské činnosti, nevyhnutelně spojené s tvůrčím procesem, může posloužit i k popsání rytmu hudebního. Ve vztahu k melodii, tedy střídání jednoho a více tónů, lze termínem hudební rytmus označit řád melodie. Hudební rytmus chápeme jako sled zvuků nebo pohyb zvuků v určitém čase. Hudební rytmus je však svou specifikou organizovat i pravidelné i nepravidelné momenty (skupiny tónů – melodie) ve stejných či různých časových intervalech důležitým prvkem, který dodává hudbě její rozmanitost a bohatost. (19)

Polyrytmika (Polyrytmus)

Výrazem rozumíme společné prolínání nebo křížení vzájemně nezávislých, rozmanitých rytmických útvarů (19).

Synkopa

Představuje jednu z mnoha rytmických jednotek, v níž je důraz kladen vždy na 2. notu (původně lehkou dobu). Jedná se o záměrné posunutí přízvuku v rytmu, kdy je důraz přesunut na dobu nenáležitou.

Takt

V oblasti hudby o taktu hovoříme při seskupení dvou či více not do množin s určitým pořádkem. Spojení těžké a lehké doby je charakteristickým znakem pro nejjednodušší formu taktu. Takt je základním organizačním prvkem rytmu, v němž metrum představuje měrnou jednotku času (19).

2.5. Soutěže

V každém sportovním odvětví vnímáme fenomén porovnávání sil a soupeření. Stejně tak je tomu i v break dance, který má svá pravidla a soutěže různých úrovní. Pořádají se soutěže, kde se hodnotí buď tanečnickův styl, nebo soutěže v akrobatických a silových prvcích, tzv. power moves. Jako příklad můžeme uvést „B-boy battle style“ nebo „Zlom se v pase“. Na světové úrovni se koná každoročně v Hannoveru soutěž s názvem B. O. T. Y. (Battle of the year). Této soutěže se účastní nejlepší tanečníci (závodníci) z celého světa, kteří úspěšně prošli kvalifikačními koly. Battle of the year můžeme chápat jako neoficiální mistrovství světa. B. O. T. Y. je tím nejlepším, co nám může break dance nabídnout. Pro upřesnění zde uvádíme stručný přehled pravidel soutěží B. O. T. Y.

Základní pravidla pro všechny B. O. T. Y soutěže²

Parmová uvádí ve své diplomové práci, že snahou organizátorů B.O.T.Y je vytvořit spravedlivé podmínky pro skupiny soutěžících (tzv. crew), podpořit organizátory, vyzdvihnout preciznost a umění B-boys a B-girl. Dále pak hodnotit pohybová vystoupení jako ucelenou kompozici se snahou oslovit svou jedinečností a atraktivitou diváckou veřejnost.

Systém soutěže:

V prvním kole předvádí všechny řádně přihlášené crew choreografii o délce 6 min. Pořadí skupin je určeno losem. Do semifinále postupuje 8 crew. Pokud je počet crew nižší než 12, může pořadatel upravit systém soutěže na místě. Každá z osmi crew opět předvádí choreografii, avšak v opačném pořadí prvního kola. Finále B. O. T. Y. je koncipováno jako tzv. battle (souboj), kdy nastupují vždy dva týmy v interaktivním souboji proti sobě. Battle je realizováno o 3. a o 1. místo.

² Kapitola zpracována: 12. **Parmová, Miroslava.** *Uplatnění tance break dance v soutěžích mládeže v ČR, historie a vývoj tohoto tanečního stylu.* Praha: Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2006, s. 100-101.

Pravidla soutěže:

Doporučený časový limit choreografie je v časovém rozmezí 3 - 6 minut – na vlastní hudbu (CD, MD) nebo na hudbu od DJ. Pravidla povolují i možnost realizace vystoupení s živým doprovodem DJ. Překročení časového rozmezí je tolerováno do 8 minut, hudební nahrávka přesahující 8 minut stažena do ticha.

V soutěži B. O. T. Y není možné stavět all star team. Přestupy nebo přeházení do jiných tanečních skupin není tolerováno. Členové jedné crew nemohou soutěžit na soutěži ještě za jinou crew- tzn. že soutěžit spolu mohou jen ti, kteří vystupují spolu i mimo B. O. T. Y. Je možné, aby se individuální tanečníci připojili ke crew.

B.O.T.Y je pouze soutěží týmů (skupin, crew) a proto se individuální tanečníci nemohou soutěže účastnit.

Originální, překvapivá a kvalitní choreografie významně přispívá k možnému postupu do battle. I v choreografii jde samozřejmě hlavně o to ukázat, co crew umí.

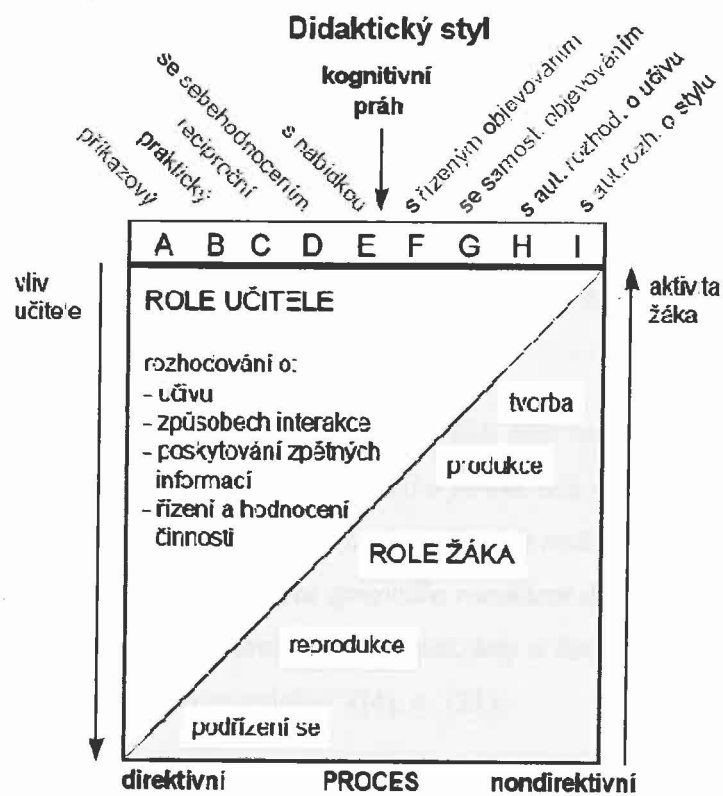
Soutěž se vyhodnocuje podle ověřených pravidel systému SKATING, tedy o postupech a pořadí rozhoduje názor poroty.

Porota se skládá z tří nebo pěti členů. Tento počet je stanoven hlavním stanem B.O.T.Y. Porota ani organizátoři se nemohou zúčastnit soutěže jako tanečníci.

Souboj o 3. místo trvá 15 minut a finálový souboj o 1. místo trvá 20 minut.

2.1. Didaktické styly

Organizaci a zefektivnění hodin tělesné výchovy nám může usnadnit znalost didaktických stylů



Obr. č. 16 Spektrum didaktických stylů

Podle Rychteckého a Fialové (2003) jsou ve školní tělesné výchově nejčastěji používány didaktické styly A-E (příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou). Na základě praktických zkušeností rovněž uvádíme didaktické styly vhodné pro aplikaci tance break dance do hodin školní tělesné výchovy.

„Styl příkazový (A) je charakterizován tím, že veškerá rozhodnutí provádí trenér sám; žáci cvičí jednotně podle jeho pokynů. Vyznačuje se vysokou efektivitou využití tréninkového času. Tento styl učí, jak se podřizovat skupině ve výběru učiva, v rytmu cvičení, v zátěži atd. Většinou je charakterizován i dobrou kázní“ ([4], s. 121).

Tento styl je vhodný zejména pro začátečníky a při práci s nově tvořící se skupinou. Cvičenci získávají základní návyky a konkretizují představu o časovém plánu tréninkové jednotky.

„Styl praktický (B) charakterizuje skutečnost, že dílčí část rozhodnutí přenáší učitel na žáka. Sám určuje učivo, výběr vyučovacích metod a forem, žák rozhoduje např. o místě cvičení, okamžiku zahájení a ukončení, o výběru z navržených možností cvičení i o individuálním rytmu a tempu. Žáci jsou u tohoto stylu zpravidla rozděleni do skupin. Příkladem může být individuální rozcvičení žáků, závěrečné posilování, kdy si žáci zvolí místo, cvičení z nabídnutých možností i tempo jejich provádění“ ([4], s. 121).

Pro výuku break dance v prvotní fázi je tento styl méně vhodný, zejména pro obtížnější možnost zpětné kontroly cvičenců. Žáci si potřebují nejprve osvojit základní tréninkové návyky, získat širší škálu pohybových dovedností a vidět příklad učitele, dříve než budou schopni samostatné práce. Samozřejmě, že s přibývajícimi zkušenostmi a nárůstem výkonnosti se tento styl dostává do popředí.

„Styl reciproční (C) se vyznačuje přesunem v poskytování zpětnovazebních informací a korekcí cvičení na žáka. Učitel určuje obsah vyučovací epizody, vysvětlí kritéria správného provedení pohybu, instruuje žáky o jejich rolích v nácviku. Žáci cvičí ve dvojicích, střídají se ve funkci cvičence a pozorovatele. Pozorovatel provádí korekce cvičícího žáka podle

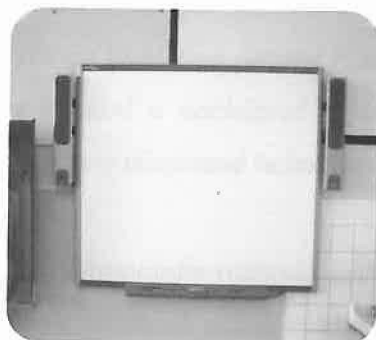
předem daných kritérií. Učitel sleduje oba žáky, ale zpětnou vazbu dává pouze pozorovateli“ ([4], s. 121).

Tento styl najde své uplatnění v hodinách tělesné výchovy s obsahem break dance, zejména při nácviku krokových variací. Je efektivní z hlediska okamžité a intenzivní zpětné vazby, tak i z hlediska představy o správném provedení. Žáci v roli pozorovatele mohou vidět chyby, kterých se při výměně rolí snáze vyvarují. Vzájemnou korekcí chyb mohou dospět ke správnému provedení. Domnívám se, že zajímavou obměnou stylu může být spojování dvojic žáků rozdílných úrovní. Lepší žák může být příkladem pro horšího, ve smyslu příkladného provedení prvků a naopak horší cvičenec může být dobrým „studijním“ materiálem žáka pokročilého – „chybami druhých se člověk učí“.

„Styl se sebehodnocením (D). Žáci cvičí samostatně, sami se pokoušejí posoudit správnost provedení pohybu a aktivně dospět k určité formě autokorekce. Učitel žáky sleduje a v případě potřeby poskytuje zpětné informace. Příkladem může být stejné cvičení jako u stylu C s tím rozdílem, že cvičenec má k dispozici kritická místa cvičení a perfektní ukázkou na (videozáznamu)“ ([4], s. 121).

Domnívám se, že je pouze otázkou času, kdy budou učitelé tělesné výchovy pravidelně využívat v hodinách tělesné výchovy možností technického vybavení – notebooky, kamery, digitální fotoaparáty apod. Výhodou je možnost kvalitní a přesné ukázky nacvičovaného úkolu a zároveň možnost velmi přesné zpětné vazby. Taková korekce posunuje žáky k lepšímu a uvědomělému pohybovému provedení. Využití videozáznamu pro účely zpětné vazby rovněž předchází „ukřivděným emocím cvičenců a pocitu, že mě trenér špatně hodnotí“.

Z praxe uvádím: foto tabule



- interaktivní tabule - novější typ
- Smart Board



- interaktivní tabule - starší typ
- Smart Board

Obr. č. 17 Interaktivní tabule

„Styl s nabídkou (E) představuje model, ve kterém učitel určuje učivo, ale žák si volí obtížnost a náročnost pohybové činnosti. Například při opakování roznožky na třech různě vysokých nářadích či se třemi různě vzdálenými můstky, si žák dle svých aspirací vybírá obtížnostní úroveň. ([4], s. 121).

„Styl s řízeným objevováním (F). Splnění pohybového úkolu, nebo způsobu jeho dosažení, je dosahováno induktivními myšlenkovými operacemi žáka. Učitel vhodně zvolenými otázkami, nebo rozhovorem, vede žáka k samostatnému nalezení řešení v souladu s cílem vyučování“ ([4], s. 121).

„Styl se samostatným objevováním (G) představuje řešení problémů v pohybových úkolech. Například v herních problémových situacích, tanečních projevech, v moderní gymnastice aj. existuje vždy více variant řešení. Učitel nevede žáka k určitému řešení, ale k samostatnému hledání a nacházení neoptimalnějších, netradičních variant jejich řešení. Styl je vhodný i pro skupinové řešení problémů“ ([4], s. 121).

„Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu (H), stylu (I), podporuje samostatnou volbu žáka v otázkách učiva, výběru stylu. Inklinuje k samostatné práci žáků, dle jejich zájmové orientace, ale i pocíťovaným nedostatkům v předchozím zvládnutí učiva. V hrách může jít o procvičování herních činností jednotlivce (například žonglování s míčem), v gymnastice o procvičování nových vazeb cviků v sestavě atd. Zájmová orientace a odpovědnost žáků jsou zárukou, že nepůjde o nekoncepční činnosti (dělejte si, co chcete)“ ([4], s. 121).

Bereme-li v úvahu tréninkové jednotky break dance začátečníků a jejich možném zavedení do školní tělesné výchovy. Je vhodné využít didaktické styly A, B, C, D, E u které jsou charakteristické reprodukcí známého.

Ostatní styly jako F, G, H, I, které jsou charakteristické objevováním a produkcí neznámého můžeme zařazovat jen u pokročilých cvičenců nebo aktivních tanečníků break dance.

„Lze obecně říci, že nejvhodnější je vždy ten nejvýše postavený styl (A - I), který je vzhledem k výše uvedeným faktorům reálně aplikovatelný. Podceňování (volba níže postavených stylů: A, B, C aj.), ale i přeceňování dispozic žáků i dalších intervenujících faktorů (styly F, G, H, I) jsou nesprávná a efektivitu vyučovacího procesu (krátkodobou i dlouhodobou) ovlivňují spíše negativně“ ([4], s. 121).



2.2. Didaktické zásady

„Didaktické (vyučovací) zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu“ ([4], s. 125). Všechny níže zmíněné zásady spolu souvisejí a prolínají se do vyučovacího a tréninkového procesu jako komplex.

Mezi základní didaktické zásady patří:

- zásada uvědomělosti a aktivity
- zásada názornosti
- zásada soustavnosti
- zásada přiměřenosti
- zásada trvalosti

„O těchto zásadách a jejich významu ve vyučovací a výchovné praxi se příliš nepochybuje. Při jejich uplatňování lze v praxi využívat některých progresivních didaktických přístupů. Žádný z nich však nechápeme jako modernější, správnější, nebo dokonce jediný možný“ ([4], s. 125).

Zásada uvědomělosti a aktivity

Pro uplatnění této zásady je stěžejní pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se žáci podíleli aktivně na jeho průběhu a výsledku. Při kterém si žáci utváří kladný vztah k učení a učivu, aktivně si osvojují vědomosti a dovednosti pochopení jejich podstaty. Přiměřený výklad, názorná ukázka, vytyčení postupných a konečných cílů, volba vhodné metody, úměrný čas k zvládnutí cvičení, to vše podmiňuje uvědomělý přístup žáka k učební činnosti. „Mezi prostředky zvyšování aktivity řadíme povzbuzení, rozhovor, zpětnovazební hodnocení, různé druhy intraindividuálních soutěží“ ([4], s. 125).

Zásada názornosti

„Podstata názornosti spočívá v účelném využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu. K výhodám aplikace didaktické techniky patří, bezchybné provedení ukázky na záznamu, možnost zpomalení či zastavení v uzlových bodech, možnost paralelního výkladu s ukázkou, zvýšení motivace a zájmu žáků“. ([4], s. 125). Tato zásada je pro break dance obzvláště důležitá. Zásada využívá ke zvýšení efektivity nácviku ukázky, které přispívají ke zkrácení doby nácviku. Break dance má mnoho technicky náročných prvků, a proto je zásada názornosti velmi důležitá.

Zásada soustavnosti

„Soustavnost znamená také pravidelnou a systematickou práci podle promyšleného celoročního plánu ve vyučovacích jednotkách a ostatních organizačních formách tělesné výchovy. Jádrem realizace zásady soustavnosti je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému“ ([4], s. 125). Stejně jako v jiných hodinách tělesné výchovy. Dílčí části plánu musí na sebe navazovat. Break dance musí mít promyšleny plány výuky v krátkodobém i dlouhodobém horizontu, tak aby na sebe navazovaly a utvářely ucelený systém. Každý taneční krok nebo prvek má své neoddělitelné místo a musíme vědět, kdy ho máme zařadit a kdy ne. Teprve po zařazení pravidelného a systematického cvičení můžeme očekávat požadovaný efekt.

Zásada přiměřenosti

„Nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Při přípravě na vyučování i v jeho průběhu je nutné respektovat pohlaví, věk, průběh vývoje žáků, jejich zdravotní stav, tělesnou připravenost, trénovanost, dominující tělovýchovné a sportovní zájmy aj.“ ([4], s. 126). U této zásady bych z pohledu break dance vyzdvihnul to, že klade důraz na přiměřený rozvoj zatížení a také na znalosti fyziologie. Protože break dance je fyzicky velice náročný tanec a věnují se

mu převážně mladší věkové kategorie a proto jsou znalosti z oblasti, psychického rozvoje, věkových zákonitostí, tělesných schopností a individuálních zvláštností velmi důležité.

Zásada trvalosti

„Vyžaduje, aby si žáci vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovali tak, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky použít. Jedním z cílů tělesné výchovy je i utváření postojů žáků k pohybové aktivitě jako celoživotní orientaci ke zdravému způsobu života. Splnění tohoto cíle není možné posuzovat bezprostředně, ale většinou až po několika letech. Nejdůležitější etapa pro vytváření těchto postojů spadá do 1. stupně základní školy, kde by pohybové stimuly mělo být co nejvíce. Avšak jenom zvýšení počtu hodin tělesné výchovy sotva může přinést žádoucí výsledky, nedojde-li současně ke zlepšení podmínek: snížení vysokého počtu žáků ve třídách, zlepšení materiálního zabezpečení“ ([4], s. 127). Cílem této zásady je vytvořit správný postoj ke sportu, vytvořit dobré návyky, které dále vedou k dobrým výsledkům samozřejmě s určitým časovým odstupem. U break dance tato zásada platí jednou tolik, protože začátky nejsou vůbec lehké. Žáci musejí mít velikou trpělivost, než dosáhnou určitých pokroků, které jim přinesou prožitky z dobře vykonané práce.

2.2.1. Motivační metody

Break dance, jak jsme již dříve zmínily, je fyzicky a technicky velmi náročný tanec. Bez správné motivace žáků jen těžko uvidíme dobré výsledky. Některé prvky jsou tak náročné, že vyžadují mnohonásobné opakování a bez motivačního podnětu by je nebylo možné provádět. Motivace žáků je prioritním faktorem, který rozhoduje o příští efektivitě učení ve všech fázích. Neadekvátně strukturovaná motivace, či motivace záporná, zhoršují evidentně výsledky výchovně vzdělávacího procesu.

Motivační metody působí v celém procesu. Ovlivňují vztah žáka k učení, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. Souvisí s potřebami žáků (uvědomovanými, neuvědoměnými), se snahou po jejich uspokojení. V průběhu procesu se mohou měnit. Při

jejich aplikaci je třeba vycházet ze základního schématu tvorby motivace: potřeb a incentive.

„Potřeby - představují vnitřní podmínky v utváření vztahu žáka k vyučovacímu procesu. Jsou velmi rozmanité a individuální. Jak z hlediska kvality, tak i jejich intenzity. Determinovány jsou biologicky (potřeba pohybu, odpočinku aj.) i sociálně (sociální kontakt, sebe-realizace, cíle činnosti, efektivita v jejich dosažení atd.) i vlastní zkušeností žáka (atraktivita, zájmová preference, aspirační úroveň, hodnotová orientace aj.)“ ([4], s. 128).

„Incentivy - nabídky - pobídky. Jejich vliv na potřeby žáků ovlivňuje učitel vhodným výběrem. Například aplikací odměny, vhodnou organizací soutěží (inter i intraindividuálních) i utvářením příznivého sociálně psychologického klimatu ve třídě nebo ve skupině“ ([4], s. 128).

2.2.2. Didaktické doporučení pro výuku Break Dance

Při vedení tréninkových jednotek break dance. Můžeme uplatnit všechny praktické didaktické styly A- E, které jsem v předchozí kapitole uvedl. Vše záleží, na konkrétním cíli a následujících faktorech. Na vyspělosti žáku, na materiálním vybavení, jakým pohybovým dovednostem se chceme v tréninkové jednotce věnovat a v jaké fázi nácviku se nacházíme. Postupem času, který je samozřejmě podmíněn zlepšující se úrovní, výkonnostní vyspělostí žáku, kteří sami dokážou posoudit správnost provedení pohybu a dospět k autokorekci. Můžeme přejít na styly výše položené, které jsou charakteristické samostatností v rozhodování žáka, poskytování zpětnovazebních informací a korekcí cvičení na žáka, prezentací rozhodnutí a jejich postupné přenášení na žáky. Z didaktických zásad pro tanec break dance, neupřednostňujeme žádnou z řady uvedených v kapitole 1.7. V samotné praxi má každá z nich vlastní využití. Samozřejmě že jejich zařazení do hodin tělesné výchovy se zaměřením na break dance záleží na individuálním přístupu a znalostech učitele nebo trenéra.

2.3. Věkové zákonitosti

Tato kapitola se zabývá věkovými skupinami, které se break dance věnují v největší míře. Dospívání má své zákonitosti a ty je třeba respektovat. „*Snahy urychlit tento proces, nebo jinak obejít je hazardování se zdravím. V kontextu s tímto se nelze dívat na bolest jako na nepřítele, ale jako na ochranný mechanismus, který brání poškození struktury. Větší nebezpečí představují někteří ambiciózní trenéři (někdy také rodiče), kteří chtějí maximální výkony co nejdříve bez ohledu na stupeň fyzické a psychické připravenosti dětí. Děje se tak jednak z neznalosti, nebo jde o vědomé riskování a zahrávání si s tím, jakou zátěž je schopen dětský organismus snášet a jaká bude odezva. Platí to i opačně – že je na trenérech, aby citlivým způsobem korigovali ambiciózní mladé svěřence, kteří se bezhlavě vrhají do všeho nového. Citlivě znamená tak, abychom nepotlačovali motivaci, která veškeré tyto průkopnické počiny provází a současně abychom nevystavovali děti riziku zranění*“ (9, s. 10).

„*Až do věku dospělosti se člověk v mnoha směrech mění. Vědecké poznání to potvrzuje, řada analytických i syntetických studií přináší přesnější pohledy na průběh vývoje a charakterizuje ho jako zákonitý. Má-li být trénink dlouhodobě úspěšný, nelze tyto poznatky zvláště v přípravě dětí a mládeže ignorovat. Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti. Změny – v souhrnu lze do 18 let hovořit o růstu, vývoji a dozrávání – mají různou intenzitu a dynamiku. V jejich důsledku se výkonnost v pohybových činnostech se přirozeně zvyšuje*“. Tělesný vývoj končí u chlapců zhruba kolem 18. - 20. roku, u děvčat o něco dříve“ ([5], s. 242).

„*Výše uvedené poznatky jsou považovány za obecné zákonitosti a zvláštnosti jednotlivých let. V individuálních případech se však ve stupni vývoje objevují větší či menší odchylky a u stejně starých dětí pozorujeme někdy až nápadné rozdíly ve stavbě těla, schopnostech, pohybové výkonnosti atd. Nejde přitom jen o rozdíly dané dědičně, ale z dosud ne zcela známých příčin se všichni v dětském a dorosteneckém věku nevyvíjejí stejně rychle, vývojový náskok či zpoždění se v 18 - 20 letech víceméně vyrovnává*“ ([5], s. 244).

2.3.1. Mladší školní věk (6 - 11 let)

Z pohledu tělesného a pohybového rozvoje je tento věk dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce i ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Celková odolnost dětského organismu roste. Kostra je stále ve vývoji, zakřivení páteře není trvalé. Proto je nutné věnovat pozornost návyku dobrého držení těla (5).

Dítěti se rozvíjí paměť a přibývá nových vědomostí. Vůle zatím není dostatečně vyvinutá, proto se dítě nedokáže dlouhodobě soustředit. V tomto věku děti ovládají základní pohybové schopnosti jako je běhání, skákání, lezení a házení.

Nástup do školy nebo do tréninkové skupiny znamená další sociální a emocionální vývoj, dítě už není středem pozornosti, jak tomu dosud bylo v rodině. Větší množství dětí ve třídě klade vyšší požadavky na zařazení dítěte, které se stává členem skupiny (5).

Tento věk je příznivý pro vývoj motorických schopností. Jsou zde dobré předpoklady pro rozvoj pohyblivosti a rychlosti, silové a vytrvalostní jsou zatím v ústraní. Mezi chlapci a dívkami nejsou větší rozdíly. „V úrovni rytmických schopností prokazují dívky výrazné zlepšení již mezi 8. -9. rokem, chlapci až mezi 13. - 14. rokem“ (9, s. 13). Ve sportovní činnosti by měl převažovat princip hry. Důležitý není výkon, ale prožitek. Jde o to děti co nejvíce zaujmout neboli nadchnout (7).

Děti v tomto věku jsou snadno ovladatelné a dospělí jsou pro ně vzorem neboli autoritou. Proto bychom tohoto faktoru neměli zneužívat, protože by nevhodný přístup učitele neboli trenéra mohl dítě dlouhodobě ovlivnit (7).

2.3.2. Starší školní věk (11 - 15 let)

Tento věk je charakteristickým obdobím puberty. „Pubertální věk nelze zcela přesně vymezit, obecně se pohybuje v rozmezí 11 - 12 až 15 -16 let, individuálně to bývá různé. „Inten-

zivní rozvoj tělesné a duševní dospívání probíhá u děvčat zhruba do 17 let, u chlapců do 18 let“([5], s. 246).

„Hlavním problémem puberty je, že v poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony.“Celkově se puberta projevuje nezřídka v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (vrcholí kolem 14. roku), u dívek (asi ve 13 letech) jsou projevy méně výrazné.

Není jistě bez zajímavosti, že u mnohých dětí - hlavně u těch, které v předchozích letech pravidelně cvičily, trénovaly a trénují - dochází ke zhoršení koordinace v menší míře či se nemusí vůbec objevit.([5], s. 246).

Typická bývá náladovost, nevyrovnanost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím či hrubostí navenek zastírá cit. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázené až přepjatou kritičností vůči okolí. Zvětšují se rozdíly mezi děvčaty a chlapci S pubertou přicházejí i obratnostní problémy zejména u chlapců jsou více zřetelné.

„V období staršího školního věku se ukončuje orientace mládeže na sport. Vytváří se vztah ke sportu jako hře, ale také jako povinnosti, chci-li se něčeho dosáhnout. Je třeba upevňovat zájem o sport, ale současně dbát na to, aby se neutvrzoval postoj, že kromě sportu nic jiného neexistuje. Plnění školních povinností nelze přehlížet, vhodné je podporovat i zájem o kulturu a společenské dění“.

„Přístup učitele má být taktní. Přestupky je vhodné řešit až po opadnutí vášně. Chybou je nevšímavost, přehlížení, vytýkání nedostatků na veřejnosti. Není dobrá ironie ani příliš autoritativní přístup. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Mládež vyniká potřebou napodobovat dospělé. Zcela nenahraditelný je proto osobní příklad. Je-li podložený navíc sportovní minulostí, působí zcela automaticky“([5], s. 246).

2.3.3. Zvláštnosti tréninku žen³

Zkušenosti z mé praxe jsou v převážné většině s dívkami, proto zde uvádím některé zákonitosti, na které by nemělo být při práci s ženským pohlavím zapomínáno.

„Sportovní trénink žen často bývá pouhou kopií tréninku mužů. Nerespektování zvláštností obou pohlaví může být přitom příčinou řady problémů. Odlišnosti tréninku žen oproti mužům jsou dány genetickými rozdíly anatomické, fyziologické a psychologické povahy, z nichž pak plynou pro sport důležité předpoklady motorické“ ([5], s. 301).

Anatomické odlišnosti žen od mužů lze shrnout následovně:

- ženy mají v průměru menší výšku těla (asi o 6%) a nižší hmotnost (asi o 19%) než muži stejného věku
- v průměru mají kratší končetiny než muži, jejich délka nohou dosahuje přibližně 51.2 % výšky těla (u mužů 52% výšky)
- ženy mají užší ramena a širší boky než muži, mají níže položené těžiště než muži, to znamená větší stabilitu, oproti mužům mají v dolní části těla více tuku (muži naopak v horní polovině)
- jejich svaly tvoří asi 36 % celkové hmotnosti těla (u mužů asi 44,8%)
- procento tuku se u žen středního věku dosahuje 22-26% hmotnosti těla (u mužů 14-18%)
- celkové množství tělesné vody se u žen pohybuje se v rozmezí 50-60 % celkové hmotnosti (u mužů 55- 65 %)
- ženy dosahují „kostní“ dospělosti ve věku 17-19 let (muži později ve věku 21-22 let), mají v průměru zhruba o 15% větší podíl pomalu kontrahujících vláken.

³Kapitola zpracována podle: 9. Dovalil, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5. Kapitola 21 s. 301-303.

Základní fyziologické rozdíly:

- ženy mají přibližně o 20% menší srdce
- mají nižší systolický krevní tlak
- nižší možnost transportu kyslíku krví
- menší objem plic a nižší plicní funkce
- přibližně o 18 - 25 % nižší maximální spotřebu kyslíku
- asi o 20 % nižší tepový kyslík
- nižší bazální metabolismus (ve srovnání s muži asi o 15%)
- ztrácejí železo v důsledku menstruace
- vyšší toleranci na zvýšenou teplotu

Podstatné psychologické rozdíly:

- ženy jsou zpravidla méně agresivní než muži
- zpravidla více citlivé na vnější podněty
- role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než u mužů,
- jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření,
- jsou více citlivé na dietologické intervence

Základní motorické rozdíly:

- pohyblivost rozhodujících segmentů je v průměru u žen větší než u mužů,
- „citlivost“ na vytrvalostní trénink je u žen vyšší než u mužů,
- činnosti spojené s rovnováhou zvládají ženy lépe než muži,
- „citlivost“ na rychlostně-silový trénink je vyšší u mužů než u žen.

2.3.4. Motoricko - funkční příprava⁴

Motoricko - funkční příprava je základním stavebním kamenem pro break dance. Cílem této přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí. Motoricko - funkční příprava není pouze spjata s gymnastikou, proto ji můžeme využít v jakémkoli sportu.

Ovšem ne u každého sportu je nutné zařadit všechny její složky, ale vybereme pouze ty, které jsou v daném případě nejefektivnější.

Všestranně pohybově připravený jedinec se učí novým dovednostem rychleji, na kvalitativně vyšší úrovni a bez zdravotních rizik.

Motoricko - funkční přípravu chápeme jako:

- základ sportovní přípravy
- gymnastickou přípravu sportovce
- využití gymnastických prostředků všestranného rozvoje pohybového potenciálu člověka
- rozvoj pohybové inteligence

Cílem motoricko – funkční přípravy není učit jedince cvikům, ale účelně se pohybovat.

Motoricko – funkční příprava spojuje kondiční a technickou přípravu, je zdrojem pohybových návyků.

Pro přehlednost zde uvádíme základní principy motoricko – funkční přípravy:

- cílem není svalová hypertrofie, ale funkčnost, naučit svaly pracovat v různých funkcích a režimech
- společný rozvoj kondičních a koordinačních pohybových funkcí
- naučit se vnímat své tělo a jeho pohyby v prostoru

⁴ Kapitola zpracována podle: 20. Přednášek z gymnastické specializace 30. 11. 06

- respektovat přístup od polohy k pohybu (proprioceptivní nastavení)
- opakováním vytvořit „svalové pocity“, stabilizovat pohybové stereotypy.

Z pohledu break dance zde uvedeme ty složky motoricko funkční přípravy, které jsou pro naši praxi nejvíce využívány.

Zpevňovací příprava, podporová příprava, rotační příprava, odrazová a doskoková příprava, rozvoj silové obratnosti, rozvoj rytmických schopností, rozvoj reaktibility, rozvoj kloubní pohyblivosti.

Zpevňovací příprava

Je proces uvědomělého zpevňování, který vychází ze středu těla neboli tělesného jádra (systém svalů, který stabilizuje polohu pánve a páteře). Jedná se o komplex 29 svalů (pánev, břišní, trupu a dolní části pánve). Zpevňování probíhá od středu těla, a poté k jednotlivým periferiím (končetinám).

Hlavním úkolem zpevňovací přípravy v break dance je zvýšení schopnosti zpevněného držení těla v obtížných polohách a pohybech. Jedná se o funkci celostní, nikoliv jen segmentovou. Z toho vyplývá, že důraz není jen kladen na posílení jedné svalové partie, ale na držení těla jako celku. Zpevněné držení těla zlepšuje kinestezii (vnímání pohybu) a zabráňuje nežádoucím souhybům.

Podporová příprava

Cvičení, která zařazujeme v této přípravě, kladou důraz na zpevnění ramenní osy (svaly pletence ramenního a svalové smyčky s tím související), „tak aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech“ (8, str. 52).

Koordinační příprava

Tato příprava je založena na široké pohybové výbavě a na principu všestrannosti. Je rozvíjena jak novými, tak i starými „známými“ cviky, které jsou prováděny v odlišných podmínkách, sérii cviků v zadaném rytmu či časovém limitu. Je zaměřena na komplexní rozvoj

senzomotorických funkcí, schopnost koordinace a kontroly pohybu, rozvoj kinesteticko-diferenciačních schopností, rozvoj reaktivity (rychle a správně reagovat na podněty k zahájení pohybu či jeho změně. Koordinační schopnosti jsou vázané na řízení a regulaci pohybu a činnost CNS.

Významnou roli v této přípravě a také v tréninkových jednotkách break dance hraje obratnost. Je to schopnost rychle se učit nová cvičení, účelně koordinovat (svoje) vlastní pohyby v měnících se podmínkách. Umět si pohyby zapamatovat a rychle si potřebné situace vybavit. Podobně jako je tomu u gymnastiky, tak i u break dance je to spíše silová obratnost. Protože k vykonání jakéhokoli pohybu je potřeba vynaložit určitou svalovou sílu. Ovšem ne maximální, ale pouze v takovém množství, které je v určitém časovém intervalu potřeba vynaložit k zvládnutí pohybového úkolu či prvku. Pro break dance jsou to zejména: balanční cvičení, specifické posilovací cvičení.

Rotační příprava

Jejím úkolem je naučit tělo roztáčet kolem různých os. Pravolevá (přemet vpřed, kotoul), podélná neboli výšková (skok s obratem o 360°), předozadní (rondát, přemet stranou). Naučit se používat mechanismy, které ovlivňují otáčivý pohyb. Dalším úkolem je orientace v prostoru. Cvičenec musí být schopen rozeznat (vnímat) polohu těla vůči zemi. Dalším limitujícím faktorem je poloha hlavy v rotačních pohybech a také znalosti základní teorie točivosti. Ovšem předpokladem pro dobré zvládnutí těchto činností je úspěšné zvládnutí zpevňovací průpravy.

Odrázová a doskoková příprava

„Jsou cvičení zaměřena pro rozvoj techniky a explozivní síly odrazu. Cvičení zaměřené na techniku dopadu z různých výšek, poloh a pohybů“ (8, s. 45).

Specifická silová příprava

V začátcích vycházíme především z obecné silové přípravy, všech svalových skupin (hry, ručkování, lezení). Vycházíme z opakování způsobu tréninku a využíváme cvičení se stejnou charakteristikou.

Všestranně cílevědomá silová příprava vyhází z rozvoje svalových skupin, které nesou základní zatížení.

Speciální silová příprava vychází z rozvoje svalových skupin, které nesou hlavní zatížení v konkrétních pohybových činnostech.

Kloubní pohyblivost

Je kombinace uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení. Jejím cílem je zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojeních dle požadavků konkrétního sportu.

Kloubní rozsah určuje:

- druh a tvar kloubu
- pružnost tkání
- reflexní aktivita svalů příslušného kloubu

Uvolňovací cvičení má snížit nadměrné napětí přetrvávající ve svalech.

Protahování svalů má za úkol dosáhnout krajní polohy v příslušných kloubech.

Způsoby protažení:

- dynamické
 - protažení švihové, rychlý, krátký svalový stah, který je v krajní poloze zastaven
 - protažení je velmi krátké, větší počet opakování
 - 15 – 30 opakování
- statické

- metoda pomalého uvědomělého protahování svalů
- zařazujeme na konci tréninkové jednotky, kdy jsou svaly zahřáté, prokrvené a uvolněné
- výdrž ve zvolené poloze několik vteřin
- aktivní
 - rozsah dosažený pouze svalovou kontrakcí
- pasivní
 - rozsah dosažený za pomoci opory nebo druhé osoby

Závěrem můžeme říci, že intenzita protahování by měla být úměrná pociťovanému tahu ve svalu. Překročení této svalové hranice může vyvolat nežádoucí účinky (obrannou kontrakci, která není u protahování žádoucí). Protahovaný sval by měl být relaxovaný.

3. CÍLE A ÚKOLY

Cíle:

- Možnosti aplikace break dance do školní tělesné výchovy
- Popis základních tanečních kroků pro začátečníky
- Vymezení kritických míst u jednotlivého kroku

Úkoly:

- Vytvořit anketu na hudebně pohybové aktivity
- Procentuálně vyhodnotit výsledky ankety
- Uvést základní taneční kroky break dance vhodné pro školní tělesnou výchovu
- Doporučení pro trénink začátečníků ve školní tělesné výchově
- Orientační monitorování zátěže dětí (ve věku 11 – 15let) během vyučovací jednotky s tématem break dance
- Určení, v jaké zóně zatížení se žákyně během vyučovací jednotky pohybují

4. METODIKA PRÁCE

Na základě rešerše literatury a příslušných internetových zdrojů týkajících se tohoto tématu jsem aplikoval taneční styl break dance do hodin školní tělesné výchovy 6. - 9. ročníku dívek 2. základní školy v období od 15. 12. 07 do 15. 3. 08

Ke sběru informací o hudebně pohybových aktivitách dívek jsem použil písemnou anketu, která byla rozdána 130ti žákyním a k jejímu vyhodnocení jsem použil grafů.

Pomocí sporttesterů jsem v průběhu výuky monitoroval srdeční frekvenci, kterou jsem zaznamenal pomocí programu Polar Precision Performance SW.

5. PRAKTICKÁ ČÁST

5.1. Slovník pojmů

battle	taneční souboj dvou skupin proti sobě
break beat	rytmické a synkopické pasáže s výraznými bicími
break dance	akrobatický tanec
breaking	akrobatická řeč těla tancem
b-boy	muž (tanečník), tančící break dance
b-girl	žena (tanečnice), tančící break dance
crew	skupina
Dj	postava pouštějící a mixující hudbu z desek, je „zdrojem energie“
Djing	hledání rytmických pasáží na deskách a jejich následné mixování
foot work	druhý základní taneční krok
freez	zakončují foot work, power moves, originální póza, v níž se tanečník zastaví
grafiti	psané slovo tzv. „boxing“ psaní jmen na vlaky a různé plochy sprejem
Mc	postava doprovázející Dj, mluvením, zpíváním, veršováním
power moves	silové, koordinačně náročné prvky
top rock	první základní taneční krok
up rock	taneční styl náznak souboje vyjádřený tancem

5.2. Popis základních tanečních prvků break dance

Top rock



Obr. č. 18 Top rock

Top rock je základním break dancovým krokem. Technika a způsob provedení tohoto kroku je přesně definována. Tímto tanečním prvkem většinou začínají taneční sóla, na které navazujeme foot worky, freezy, power moves a jinými prvky, při kterých tanec dostane ucelenější projev. Po dokonalém zvládnutí základní varianty kroků může tanečník využít své fantazie a začít krok modifikovat a obohacovat o další krokové

variace. Kreativní přístup tanečníka vyústí v originální pojetí, které je považováno za vrchol tanečního projevu. V této fázi si tanečník vytváří své vlastní pojetí a styl.



Obr. č. 19 Top rock

Foot work



Obr. č. 20 Foot work

Jedná se o prvky „kroky“, které tanečník provádí převážně v polohách vzporu dřepmo a ležmo. Paže ve vzporu vnímáme převážně jako „osu“ kolem které tělo různými způsoby „obíhá“. Vše záleží opět na kreativitě a originalitě, každý tanečník má svůj styl provedení a kdo má rychlejší, technicky náročnější a propracovanější foot work, ten je lepší. Obzvláště důležitá je rychlost, propracovanost a souslednost pohybů. Přesto základem této

krokové techniky stále zůstává sixstep (6- step), z kterého vycházíme v začátcích nácviku.



Obr. č. 21 Foot work

Up rock



Obr. č. 22 Up rock

Jedná se o stínový náznak boje dvou tanečníků, kteří stojí proti sobě. Tanečníci předvádí většinou různé varianty výpadů, kopů, úderů a obrátů a to co nejbližší soupeři, aby vyvolali dojem reálného souboje. Dobře provedený up rock vypadá skutečně jako akční scéna vystřižená z filmu. Tanečníci se však navzájem nedostanou do přímého kon-

taktu, který je pravidly zakázán. Původně se však up rock vyvíjel samostatně jako „sou-

peřící“ pouliční tanec. Tento tanec zahrnuje různé pohyby nohou, obraty, náhlé pohyby těla zvané „jerks“ a gestikulace rukou zvané „burns“. Charakteristikou pro tento tanec je rychlost a plynulost.



Obr. č. 23 Up rock, jerks, burns

Power moves



Obr. č. 24 Točení na hlavě

Jsou akrobatické prvky, mety, které jsou převážně založené na točení nebo otáčení lidského těla kolem jednoho nebo více opěrných bodů. Obsahují rovněž akrobatické prvky objevené a tančené pouze v tomto tanečním stylu (točení na hlavě „head spin“). Tanečníci rovněž využívají prvky ze sportovní gymnastiky (americká kola, modifikovaná salta). K úspěšnému provedení těchto složitých prvků je třeba projít motoricko funkční přípravou.



Obr. č. 25 Vrtulník ,“brejková kola“

Freez



Obr. č. 26 Freez

kladech a pohyblivosti tanečníka. Především ale záleží na fantazii a stylu provedení.

Z anglického překladu freez znamená doslova zmrznutí. Jedná se o zastavení v breakové poloze, která mnohdy působí krkolomně. Tanečník může například provést stoj na jedné ruce a druhou rukou držet nohy vedle sebe ve vodorovné poloze, nebo může provést stoj na hlavě, ruce se opírají o podložku a přitom tak prohnout trup, že se patami téměř dotýká země. Tyto figury jsou velmi náročné na koordinaci pohybů a jsou závislé na silových předpo-



Obr. č. 27 Freez

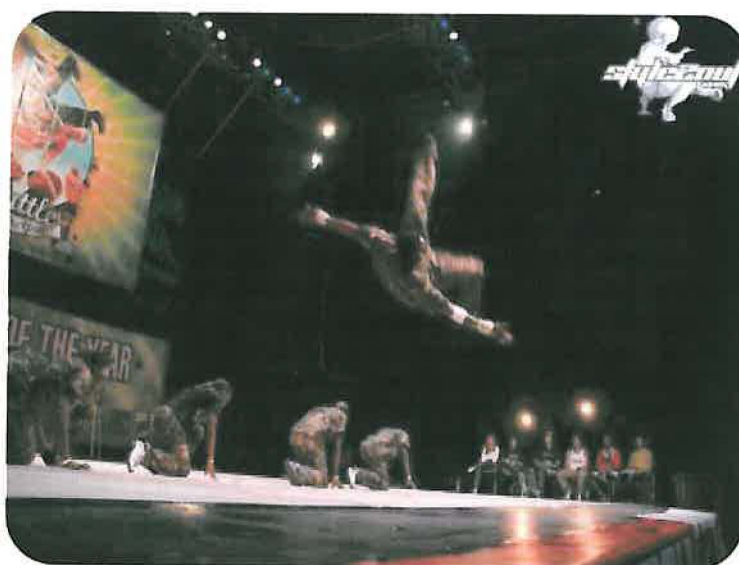
Skoky



Obr. č. 28 Suicides

K základním prvkům by se také daly přiřadit i tzv. suicides (akrobatické skoky). Suicides se stejně jako freezy mohou používat k zakončení tanečnickova výstupu, nebo také naopak. Tanečníci tímto prvkem vyjadřují pomyslnou ztrátu kontroly a pád na zem, ať už na záda nebo na břicho. Čím tyto pády vypadají hrůzostrašněji, tím více je taneční scéna strhující. Tanečníci ovšem předvádějí pády takovým způsobem, aby co nejvíce

eliminovali případnou bolest nebo zranění. Tanečníci rovněž využívají nejen prvků ze sportovní gymnastiky, ale také z capoiery (brazilské bojové umění). Break dance převzal různé typy salt, převratových skoku, většinou s rotací, v některých případech s dopadem na jinou část těla než jsou nohy.



Obr. č. 29 Suicides

5.2.1. Jak začít

Pokud se rozhodneme pro tento druh tance, měli bychom určitě vědět několik základních informací. Break dance se určitě nedá naučit během pár lekcí, je velmi fyzicky a technicky náročný a s tím musí budoucí tanečníci počítat. V začátcích se doporučeno trénovat v kratších časových intervalech. S delším časovými intervaly tréninku se snižuje koncentrace a síla a zvyšuje se riziko úrazu. Pravidelným cyklem se vytvářejí dobré návyky pro trénink, a proto je možné dobu nácviku postupně prodlužovat. Další velmi důležitou věcí je, že k nácviku break dance musíme mít vhodné prostory a dostatek místa. V blízkosti by neměly být žádné předměty, o které se lze během výuky zranit. Tímto máme na mysli tzv. „domácí samouky“, kteří provádějí nácvik některých prvků v pokojích atd. Pokoj není vhodným místem pro kvalitní nácvik a může být také zdraví nebezpečný. Vždy je lepší tancovat v prostorách k tomu přímo určených, pod vedením zkušených učitelů nebo i tanečníků, kteří umí poskytnout zpětnou vazbu a také pomoci při případném zranění. V samotných začátcích vycházíme z nácviku základních tanečních kroků, jako je top rock a foot work. Při výuce těchto tanečních kroků si rozvíjíme i rytmické schopnosti a koordinační schopnosti. Vhodným doplňkem break dance je vybraná forma zpevňovací a podporové přípravy. Podporová příprava je nepostradatelnou součástí nácviku složitějších prvků.

5.3. Nácvik a vymezení kritických míst základních tanečních kroků

5.3.1. Top rock

Top rock je jedním ze dvou základních tanečních kroků break dance. Není tak technicky a fyzicky náročný jako druhý krok foot work, a proto ho zařazujeme jako první. V našem případě zařazujeme nejjednodušší způsob provedení tohoto tanečního kroku. Pro lepší představu o provedení přikládáme i fotodokumentaci s dobrým a špatným provedením a vymezením kritických míst nácviku. Při provádění tanečního kroku top rock zapojujeme nohy a paže současně, jejich pohyby jsou individuální a vše záleží na tzv. stylu.

Nácvik

Obr. č. 30 Popis nácviku top rock dobré a špatné



Výchozí poloha

- úzký stoj rozkročný, paže volně podél těla



Krok 1

- stoj přednožný pravou zevnitř pokrčmo, upažit nebo upažit povýš



Návrat do výchozí polohy

- zpět poskokem vzad odrazem obounož slangově tzv. „skus“



Krok 2

- výpon rozkročný levou vpřed dovnitř, paže do upažení nebo do upažení povýš

Vymezení kritických míst nácviku



Výchozí poloha

- v této fázi dbáme na to, aby nohy byly ve stoji mírně rozkročeném
- neměly by být ve stoji snožném ani ve stoji rozkročeném



Zahájení

- začíná vykročením L/P nohy za současného pohybu paží



Zpět do výchozí polohy

- poskokem obounož, slangově se mu říká tzv. „skus“

Obr. č. 31 Kritická místa top rock

5.3.2. Foot work

Foot work je taneční krok, který je napojen na předchozí top rock. Tanečník k tomuto kroku (prvku) využívá převážně práci nohou. Paže slouží jako opora, okolo které tělo obíhá a přetáčí se různými směry. Pro potřeby školní tělesné výchovy jsme u tohoto kroku snížili jeho obtížnost, díky které byl jeho nácvik lépe pochopitelný. Za normálních podmínek vychází foot work z tzv. six step (šesti kroků). Naše varianta nácviku vycházela ze čtyř jednoduchých kroků, které jsme pojmenovali „pavouk“. Tento zjednodušený foot work má za úkol správně naučit tělo a nohy obíhat okolo své opory, kterou jsou paže.

Nácvik



1. Výchozí poloha

- vzpor vzadu ležmo, skrčmo roznožný



2. Zahájení

- vzpažit pravou půlobrat vlevo levoruč a přešvihem vzad skrčmo levou



3. Vzpor stojmo rozkročný

- vzpažit levou (není na obrázku)



4.

- půlobratem vlevo pravoruč a přešvihem skrčmo pravou vzpor vzadu ležmo



5.

- vzpažit pravou půlobratem vlevo levoruč a přešvihem levé vzad vzpor stojmo rozkročný



6.

- vzpor stojmo rozkročný
- vzpažit levou



7.

- půl obratem vlevo pravoruč a přešvihem pravou do vzporu vzadu ležmo (skrčmo)

Obr. č. 32 Popis nácviku foot work, doré a špatné provedení

Vymezení kritických míst nácviku



Výchozí poloha

- vzpor vzadu ležmo/skrčmo nikoliv sedmo
- paže jsou natažené, boky co nejvýše



Zahájení kroku

- boky se stále snažíme udržet jako ve výchozí poloze, paže nepokrčujeme
- snažíme se o to, aby váha byla na paži



Poloha rukou (prsty)

- pro zvýšení těžiště můžeme využít prstů,
- pokud máme těžiště výše, krok se nám provádí snáze.



Poloha rukou (dlaň)

- pokud provádíme tento krok s paží opřenou o dlaň máme snížené těžiště
- tím pádem je provedení těžší

Obr. č. 33 Kritická místa foot work

5.3.3. Zhodnocení nácviku tanečních kroků v hodinách školní TV

V průběhu realizace praktické části diplomové práce jsem se setkal s mnoha úskalími. Mé představy se od praxe v mnohém lišily. Break dance jsem aplikoval ve školní tělesné výchově u dívek v 6. až 9. ročníku. S každou třídou jsem absolvoval 12 vyučovacích jednotek. V průběhu výuky jsme postupně nacvičovali základní taneční kroky break dance, jako je top rock a foot work a jejich kombinace. Vyučovací jednotky byly rozděleny do tří bloků po čtyřech hodinách. První z nich byl věnován nácviku základního tanečního kroku top rock, jehož nácvik je uveden v kapitole č. 5.3.1.



Obr. č. 34 Školní nácvik top rock

Druhý blok byl zaměřený na nácvik dalšího tanečního kroku, kterým je foot work, jehož nácvik je uveden v kapitole 5.3.2.



Obr. č. 35 Školní nácvik foot work

Třetí blok byl zaměřen na propojení předešlých dvou tanečních kroků.

Plusy a mínusy nácviku

Na 2. základní škole v Rakovníku, kde probíhala realizace projektu, se koná výuka tělesné výchovy vždy pro dvě třídy dívek společně. V každé lekci je tedy přítomno 20 až 30 žákyň. Domnívám se, že tento počet není pro výuku gymnastických aktivit (tedy i break dance) zcela optimální. Z mého hlediska je vyhovující přibližně 10 žákyň. Za zmínku rovněž stojí, že poměrně značnou část vyučovací jednotky (která trvá 45 min.) zabraly organizační záležitosti v úvodu. Žákům se po každé hodině z bezpečnostních důvodů zamykají šatny. Snahou je zamezit vstupu do tělocvičny bez dozoru učitele. Dále pak následuje kontrola úboru a zejména u dívek odkládání šperků, které do výuky tělesné výchovy naprosto nepatří.

Při prvních hodinách nácviku jsem se potýkal s velkými organizačními problémy. Dívky nebyly ze začátku schopny utvořit pravidelné rozestupy vodné pro bezpečný pohyb. Měly buď malé mezery mezi sebou, nebo stály blízko zdi. Schovávaly se za sebe a to vše pokud možno v co největší vzdálenosti ode mne, což pramenilo z jejich stydlivosti. Tento problém se podařilo z části vyřešit až tehdy, když některá z žákyň projevovala dobré výsledky z nácviku nebo když v některých třídách působily žákyně, které navštěvují hodiny break dance v mých soukromých lekcích. Rozdělil jsem dívky do dvou nebo více skupin, kterým předcvičovaly právě zmiňované žákyně. Stydlivost neboli ostych nebyly již takové, a já jsem se mohl věnovat korekci chyb. Tímto se nácvik velice zefektivnil a z čistého cvičebního času nebylo už jen dvacet pět minut, ale třicet pět. Bohužel tento čas zahrnoval i zahřátí organismu a protažení. Protažení a zklidnění (relaxace) v závěru hodiny nebylo prakticky možné, protože žákyně na konci hodiny neudržely žádnou pozornost a s blížícím se zazvoněním už byly myšlenkami v šatně.

Ve vyučovacích jednotkách třetího bloku break dance, které byly zaměřeny na propojení a kombinaci tanečních kroků, jsme monitorovali srdeční frekvenci žákyň pomocí sporttesterů firmy Polar, abychom zjistili, v jaké zóně zatížení se žákyně pohybují. Proto zde uvádíme poznatky, které během těchto měření vznikly. K dispozici jsme měli pět sporttesterů typu Polar 610i. Pokud se pro tuto možnost rozhodnete a nemáte velké zkušenosti s těmito přístroji, věřte, že to je v celku náročný úkol. Snažili jsme se změřit postupně všechny třídy, šestou počínaje, devátou konče. Během těchto měření vznikly nečekané problémy, kvůli kterým jsme tato měření nemohli použít jako objektivní, ale pouze jako informativní.

Abyste předešli problémům, se kterými jsem se setkal, doporučuji tyto kroky. V první řadě si dopředu vyberte ty žákyně, které chcete monitorovat a domluvte se s nimi, aby přišly před vyučováním k nastavení osobních údajů do náramkového přijímače a návodu použití, protože pokud se rozhodnete provádět výběr a nastavení až při samotné hodině, zabere vám to spoustu času. Za druhé, předejděte určitým komplikacím, které během měření mohou nastat. A to například, žákyni padá pás s vysílačem srdeční frekvence, náramkový přijímač nechytá signál z vysílače, žákyně zapomněla zmáčknout funkci se stopováním času a měře-

ním srdeční frekvence. I přestože jsme měli k dispozici kódované vysílače, doporučovali bychom, aby žákyně cvičily ve větší vzdálenosti od sebe, protože se stávalo, že když byly v těsné blízkosti u sebe, přijímač zkresloval jejich maximální srdeční frekvenci. I přes výslovné upozornění žákyně chodily k sobě a porovnávaly své výsledky, které jim ukazoval náramkový přijímač, takže některá měření se vůbec nezdařila. Dále, pokud měly sporttester na sobě, jejich aktivita se v hodině výrazně lišila od předchozích hodin bez přijímače. Tím pádem jsme výsledky z měření uvedených v přílohách této práce uváděli pouze jako výsledky informativního charakteru.



Kódovaný vysílač s vyměnitelnou baterií

- vysílá signály do náramkového přijímače v podobě SF/min



Náramkový přijímač Polar 610 i

- disponuje širokou zásobou funkcí, zaznamenává a ukládá data se kterými se pracuje, jak před zahájením časové aktivity, tak po ní

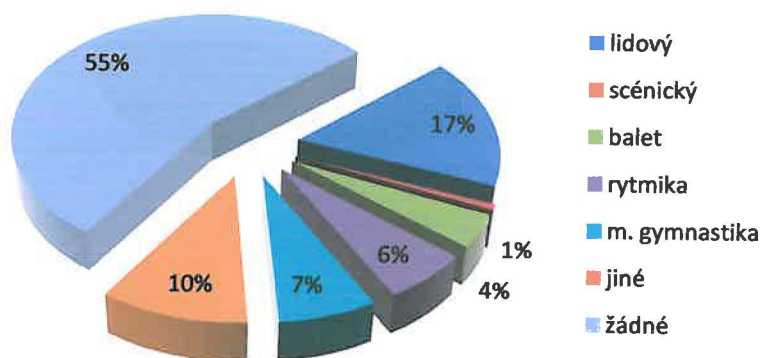
Obr. č. 36 Kódovaný vysílač, náramkový přijímač

6. Výsledky

Pomocí ankety jsme zjišťovali, jaké mají žákyně zkušenosti se sportem, tancem a hudbou. Anketa byla zadána v průběhu hodiny tělesné výchovy celkem 130ti žákyním šestých až devátých tříd. Vyhodnocení můžeme sledovat na následujících grafech.

První graf znázorňuje, že nadpoloviční většina dívek dosud nemá žádné zkušenosti s tancem. Za zajímavé rovněž pokládáme, že 17% dívek měla zkušenost s lidovými tanci. Domníváme se, že tento výsledek je do určité míry ovlivněn nabídkou volnočasových aktivit zdejší základní školy. Děvčata docházela do kroužku lidových tanců.

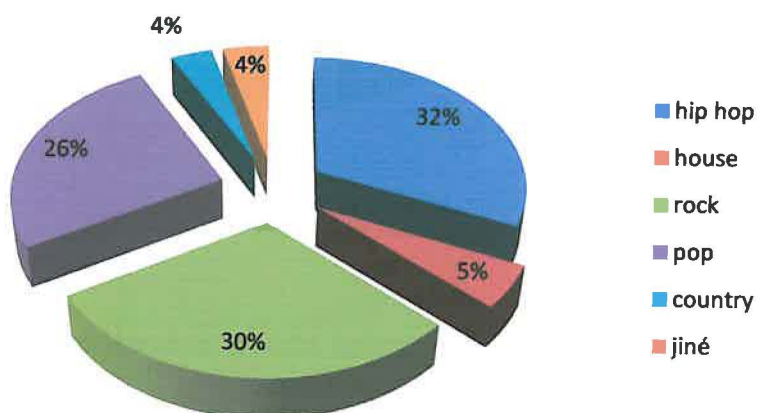
Zkušenosti s tancem



Graf č. 1 Zkušenosti s tancem

V dalším grafu můžeme vidět, jaký druh hudby dívky v této věkové kategorii upřednostňují. Žákyně upřednostňují zejména hudební žánr hip hop. Celých 32% dívek volila tento druh hudby. V těsné blízkosti za preferovaným hip hopem je uveden rock, na který spadá celkem 30% dotázaných. Mezi nejméně oblíbené druhy hudby patří country a house, pro které byly 4% a 5% dotazovaných dívek.

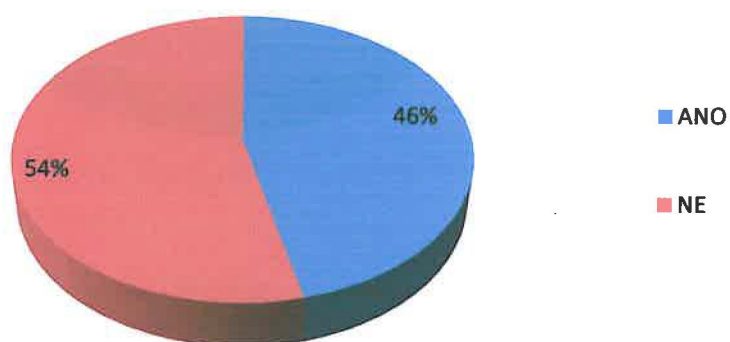
Oblíbené druhy hudby



Graf č. 2 Oblíbené druhy hudby

Na následujícím grafu vidíme poměr dívek, které se věnují nebo věnovaly hře na hudební nástroj. Je zajímavé, že 54% dívek nemá žádnou zkušenost s hudebním nástrojem. Ovšem naopak necelá polovina 46% na nějaký hudební nástroj hrála.

Zkušenosti s hudebním nástrojem

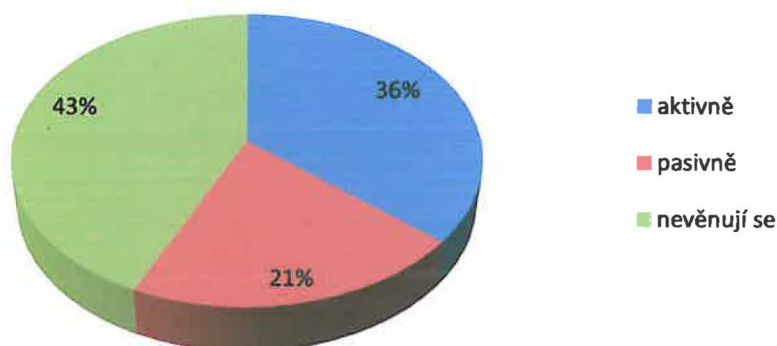


Graf č. 3 Zkušenosti s hudebním nástrojem

Na posledním grafu je znázorněno, na jaké úrovni se dívky věnují pohybové aktivitě. Měly na výběr ze tří možností: aktivně, pasivně či vůbec.

Z následujících výsledků nás nejvíce zaujal fakt, že celých 43% dívek se nevěnuje ve svém volném čase žádné pohybové aktivitě.

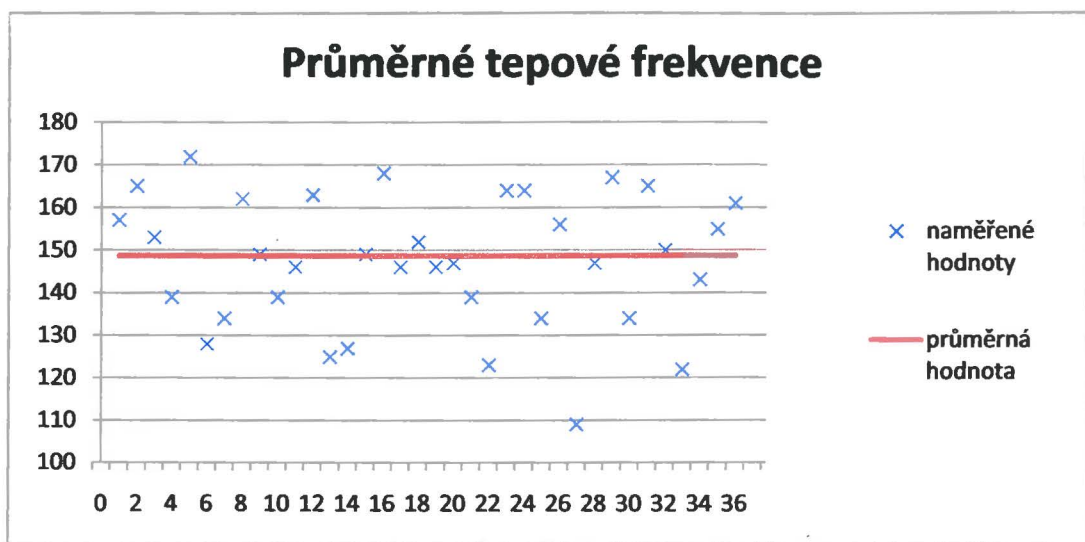
Sportovní aktivita



Graf č. 4 Sportovní aktivita

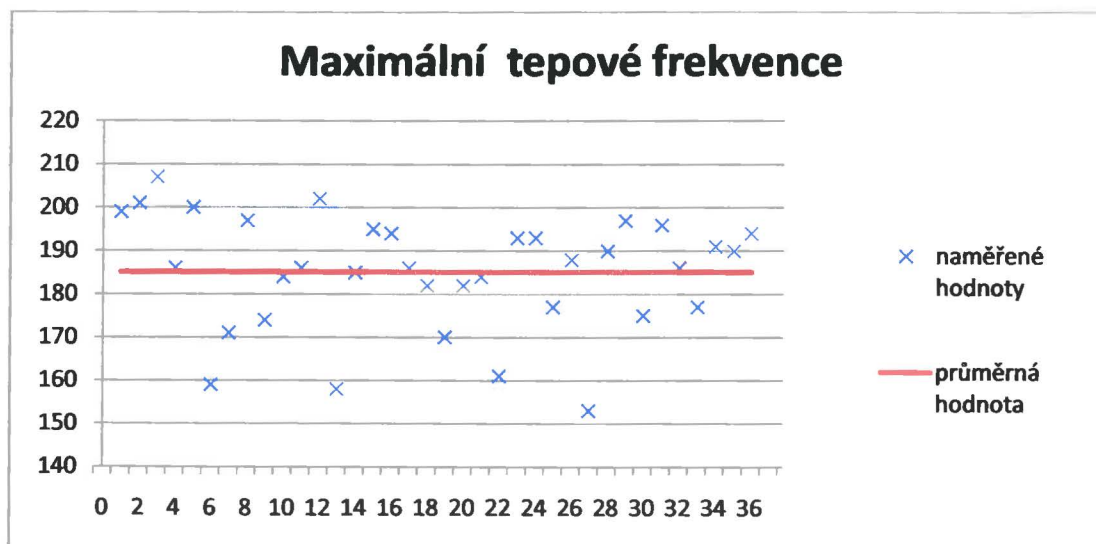
Pro zjištění zón zatížení v průběhu hodin tělesné výchovy s obsahem break dance byla dívkám monitorována jejich srdeční frekvence pomocí sporttesterů firmy Polar. Měření předcházela řada problémů, jež jsme uvedli v předcházející kapitole č. 5.3.4, proto bereme tato měření pouze jako informativní.

Naměřili jsme 36 záznamů z šesté až deváté třídy, které jsme vyhodnotili ve dvou následujících grafech. Grafy znázorňují průměrnou a maximální srdeční frekvenci všech měření a jejich celkový průměr. Maximální srdeční frekvence byla nastavena do přístroje každé žákyně podle jejího věku a fyzických dispozic. Dále uvádíme vždy dva výsledky měření z každé třídy v příloze č. 1-4



Graf č. 5 Průměrné tepové frekvence

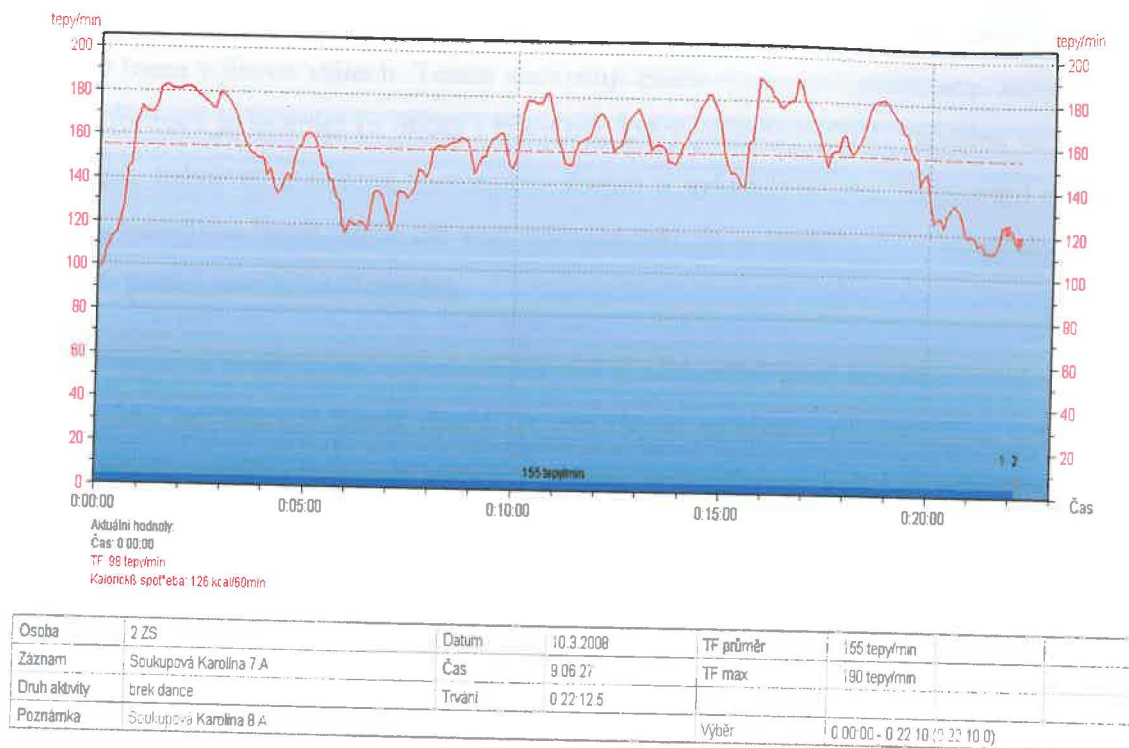
Průměrná hodnota činila 148,5 tepů za minutu.



Graf č. 6 Maximální tepové frekvence

Maximální dosažené srdeční frekvence v průběhu vyučovací jednotky (break dance) činila 189,1 tepů za minutu.

Jako ukázkou zde uvádíme křivku srdeční frekvence, na které můžete vidět průměrnou a maximální srdeční frekvenci a délku trvání měření.



Obr. č. 37 Křivka srdeční frekvence

Časové rozložení měření nácviku

Úvodní část:

0-10 min. zahřátí organismu, hra na honěnou, mrazík

Hlavní část

10-20 min nácvik a kombinace top rock, foot work

Závěrečná část:

20- 22 min zklidnění, protažení

7. Diskuse

Break dance patří v současné době mezi velmi populární tance. Pro mladé lidi je atraktivní, ale domnívám se, že pro svou obtížnost a fyzickou náročnost stále není natolik rozšířený, jako je tomu v jiných státech. Téměř neexistují žádné metodické publikace. Jediným zdrojem informací je internet (a občas i televize), který přináší podněty zejména ve formě videoklipů, nahrávek a ukázek vystoupení skupin a jednotlivců. Ke zpracování diplomové práce s tematikou break dance mě vedl zejména fakt, že se tomuto tanci dlouhodobě věnuji. Ať už v pozici tanečníka či trenéra.

S přibývajícími trenérskými a pedagogickými zkušenostmi jsem dospěl k názoru, že break dance není jen tancem. Break dance lze považovat za sportovní disciplínu, jež obsahuje skoro všechny složky sportovní přípravy a navíc ještě přípravu hudebně pohybovou. Cílem každého začátečníka je stát se dobrým tanečníkem, ovšem musíme počítat s tím, že nás čeká dlouhodobá práce, která ne vždy přináší své ovoce. Záleží na vedení, kvalitě nácviku, použitých metodách, na zkušenostech trenéra, ale i na cílevědomosti a talentu žáka.

V našich podmínkách nemůžeme provádět talentové nábor, jako je tomu v jiných sportech. Ovšem toto by bylo realizovatelné zatím pouze v mimoškolních zájmových klubech. Uskutečnit myšlenku otevření sportovní třídy se zaměřením na break dance vidím jako velmi nereálnou. Samozřejmě, že potom by výuka byla daleko snazší, ale zatím tomu tak bohužel není. Dá se říci „kdo přijde, ten tančí“. Ale i přes to, že základna není tak široká, bychom měli postupovat podle všech kritérií, která byla zmíněna v této práci.

Jestliže se chceme věnovat tomuto tanci, měli bychom znát alespoň část z jeho charakteristiky a jeho historie. Často se setkávám s nepřesným používáním termínů, kdy není respektován rozdíl mezi slovy rap, hip hop a break dance. Rap je často chybně spojován s pohybovým vyjádřením, i když se jedná o „mluvené (veršované) slovo“. Hip hop je pojem, který zastřešuje celou tzv. kulturu hip hopu, do které spadá i akrobatický tanec break dance.

Break dance, jak jsme již v této diplomové práci uvedli, je velmi fyzicky i technicky náročný tanec (sport), kterému se věnují převážně děti a dorost. Z tohoto důvodu by bylo dobré, aby učitelé, trenéři a pedagogičtí pracovníci zohledňovali didaktické styly či zásady, které přispívají k dobré výuce a její organizaci, tak i k přiměřenému rozvoji nových pohybových dovedností. Dále si musíme uvědomit, s jakou věkovou skupinou pracujeme a nebrat na lehkou váhu věkové zákonitosti charakteristické pro daný věk. Poučenému pedagogovi je jasné, že k rozvoji svalové síly nevyužíváme (u dětí) těžkých břemen a činek, ale vlastní váhu těla. Nevhodně aplikované cviky či přehnané množství jejich opakování v nesprávný čas může být škodlivé. Je nutné si uvědomit, že pro akrobaticky náročnější prvky se cvičenec neobejde bez předešlé cílené motoricko funkční přípravy. V začátcích je lepší řídit se pravidlem, že méně znamená více.

Vzhledem k tomu, že převážná část tělesné výchovy se ve školním roce odehrává v tělocvičně, nic nebránilo tomu, abychom break dance aplikovali do školní tělesné výchovy, neboť podmínky pro výuku tohoto tance v tělocvičně jsou ideální.

Tělovýchovné jednotky s obsahem break dance byly aplikovány po dobu tří měsíců vždy jednou týdně. Příklad vyučovací jednotky viz. příloha č.5. Před zahájením nácviku jsme rozdali v každé třídě dotazníky, které nám měly napovědět o hudebních a sportovních zkušenostech žákyň. Dále jsme během nácviku využili monitorování srdeční frekvence, abychom alespoň orientačně dokázali odhadnout, do jaké zóny zatížení lze žákyň během nácviku zařadit.

Téměř naprostá většina dívek byla úplnými začátečnicemi. Věděly, co je Break dance, ale praktické a pohybové zkušenosti s tímto tancem neměly žádné. V prvních reakcích při seznámení s obsahem budoucích hodin jsem se setkal se zápornou reakcí a nechutí. Pouze snad v šestých třídách jsem zpozoroval nadšení naučit se něčemu novému. Z první negativní reakce jsem byl překvapen, neboť jsem ji nečekal. Myslel jsem si, že v průběhu nácviku se vše změní, ale nebylo tomu tak. Break dance je technicky náročný a i ty nejjednodušší kroky dělaly dívkám značné potíže a pokud jim něco nešlo hned nebo se jim to zdálo těžké, okamžitě ztrácely chuť to dále provádět. Celý nácvik se velmi protahoval dlouhým vysvět-

lováním, ale hlavně také motivováním, nebo spíše přemlouváním. Kroky nebyly nijak zvláště obtížné, ale pokud je provádíte s někým, kdo nemá zkušenosti se skoro žádným sportem, nevěřili byste, jak mohou být náročné. A to se jednalo o první fázi nácviku, která zahrnovala pouze první ze dvou uvedených tanečních kroků. Druhý taneční krok, který je i silově náročný, jsem musel pro potřeby školní tělesné výchovy lehce upravit. Krok by byl pro většinu žákyň v takto krátkém časovém termínu obtížně zvládnutelný. Výuka probíhala podobně, jako u nácviku prvního kroku. Při třetí fázi nácviku, která byla nejméně náročná na organizaci a vysvětlování, protože žákyně již věděly, co mají dělat z předešlých hodin, byly zařazeny kombinace těchto dvou kroků. Při třetí fázi nácviku byla poprvé měřena srdeční frekvence pomocí sporttesterů.

V průběhu nácviku všech tří krokových variací jsme ani jednou nevyužili hudebního doprovodu. Akustické podmínky v tělocvičně byly velmi špatné a neumožňovaly využít možnosti audiotechniky. Při velkém počtu žákyň v hodině by musel být naprostý klid, což bylo prakticky nemožné. Považuji to za velkou škodu, neboť hudba by přispěla k lepší motivaci a přístupu k výuce. V tomto vidím velký nedostatek našeho testování. Tanec bez hudebního doprovodu ztrácí na své atraktivitě a kráse. Naštěstí to ale náš celkový záměr příliš neovlivnilo, protože dívkám působilo problémy i jednoduché počítání do rytmu. Myslím, že s hudebním doprovodem by tyto potíže byly ještě větší. Toto potvrzují také výsledky naší ankety, které ukazují, že 55% dívek ze 130ti dotázaných, nemá vůbec žádné zkušenosti s hudebně pohybovou aktivitou (tancem).

8. Závěr

Pokud má být zhodnocen cíl, který jsem si pro realizaci této diplomové práce stanovil, musím říci, že se neuskutečnil snadno, ale byl splněn. Získal jsem dostatek zkušeností a informací, na základě kterých mohu rozhodnout, zdali je break dance vhodný pro tělesnou výchovu.

Z vlastního pohledu jsem usoudil, že break dance pro školní tělesnou výchovu vhodný není. Uvádím zde několik důvodů, proč tomu tak je. Break dance je technicky i silově náročný. Už jen to je limitující, a proto se také domnívám, že není tolik rozšířen. Dále není vhodný pro tak velký počet žákyň, s jakým jsem se setkal v hodinách tělesné výchovy na 2. základní škole, a nemyslím si, že na jiných školách by tomu bylo jinak (s dnešním trendem nabrat co nejvíce dětí do školy). Dalším důvodem je fakt, že pokud se rozhodnete pro tento tanec patřící do hip hopové kultury, která je specifická svým stylem hudby, stylem oblékání, vyjadřováním a mluvením, musíte být její součástí. Už jen styl hudby, který tento tanec doprovází, musí být VAŠÍ srdeční záležitostí. A pokud tomu tak není, nemůžete pochopit krásu a podstatu tohoto tance. Jestliže budete mít v hodině polovinu žáků, kteří se neztotožňují s tímto stylem, což je více než pravděpodobné, tak nácvik ztrácí na své atraktivitě. U tohoto tance nemáme v začátcích skoro žádné prožitky, jako je tomu třeba u sportovních her. Tím pádem se tato činnost stává zdoluhavá a nezáživná a pro žáky v této věkové kategorii, kteří překypují energií, ztrácí smysl.

Tímto ale nechci break dance ve školní tělesné výchově úplně zavrhnout. Myslím si, že jako doplněk nebo zpestření hodiny, je velmi přínosný. Jeho budoucnost bych ale spíše viděl jako výběrový předmět nebo dobrovolnou mimoškolní aktivitu.

9. Soupis použitých zdrojů

1. PRAY, DOUG. *Scratch*. [DVD-ROM] : STREET /urban magazine/ XPUBLISHING, 2007.
2. IVAN, Daniel. *Popis a metodika základních technik Break dance*. Plzeň, 2008. 50 s. Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta. Bakalářská práce.
3. HIP-HOP BOYS [online]. 6. 6. 2006, 2006 [cit. 2008-01-05]. Dostupný z WWW: <<http://www.hip-hopboys.estranky.cz/clanky/breakdance/breakdance-historie>>.
4. RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 1998. 166 s. ISBN 80-7184-659-7.
5. DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
6. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.
7. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. et al. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. 90 s. ISBN 80-246-0661-5.
9. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006. 109 s. ISBN 80-247-1636-4.
10. JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance*. Praha: Karolinum, 1999. 248 s. ISBN 80-7184-620-1.

11. MIHULE Jaroslav, ŠŤASTNÁ Dagmar. *Rytmická gymnastika*. Praha: Károlinum, 1993. 124 s.
12. PARMOVÁ, Miroslava. *Uplatnění tance break dance v soutěžích mládeže v ČR, historie a vývoj tohoto tanečního stylu*. Praha, 2006. 120 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy,. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jana Beránková.
13. KOHABKOVÁ, Dana. *Návrh na využití technik výrazového tance ve školení cvičitelek rytmických druhů gymnastiky*. Praha, 1992. 77 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy,. Vedoucí diplomové práce PhDr. Viléma Novotná.
14. STYLE2OUF- Break dance [online]. 15. 4. 2002, [cit. 2008-01-03]. Dostupný z WWW:
<http://www.style2ouf.com/forum/uploads/1150105280/tn_gallery_1_16_31290.jpg>.
15. QUEENS HIP HOP SHOP [online]. 3. 2. 2006, [cit. 2007-12-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.queens.cz/wear/5291/36/adidas-trefoil-cerne-sede/>>.
16. BREAKDANCE [online]. 6. 6. 2006, [cit. 2008-01-05]. Dostupný z WWW:
<<http://www.bboy.org/gallery/showgallery.php?cat=4652>>.
17. BOLDIS. *Bibliografické citace dokumentů podle ISO 690 a ISO 690-2*. [Online] 31. 3 2006 . [Citace: 13. 3 2008.] <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm>.
18. BREAKBONES. [Online] 16. 4. 2005[Citace: 11. únor 2008.] Dostupný z WWW:
<<http://breakbones.com/list.php?c=foto>>.
19. MAGRAM, Filip. *Hudební termíny*. Ústní konzultace. Praha, 7. únor 2008.
20. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Motoricko funkční příprava*. Přednáška z gymnastické specializace. Praha, 30. listopad 2006.

10. Seznam příloh

- Příloha č. 1 Tepové frekvence žákyň 6. třídy
- Příloha č. 2 Tepové frekvence žákyň 7. třídy
- Příloha č. 3 Tepové frekvence žákyň 8. třídy
- Příloha č. 4 Tepové frekvence žákyň 9. třídy
- Příloha č. 5 Vyučovací jednotka

11. Seznam obrázků

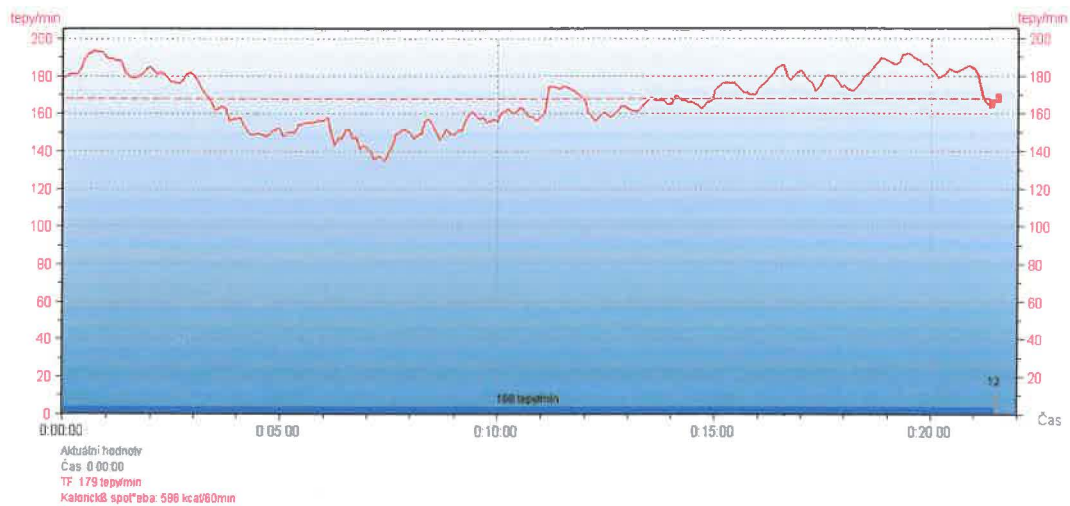
Obr. č. 1	James Brown (1).....	3
Obr. č. 2	Afrika Bambaataa (1).....	3
Obr. č. 3	Skupina Run DMC (1)	5
Obr. č. 4	Potítka krátká (14).....	6
Obr. č. 5	Potítka dlouhá (14)	6
Obr. č. 6	Elastická bandáž, chrániče kloubů (14).....	7
Obr. č. 7	Čepice, čelenka (15).....	7
Obr. č. 8	Break dance na ulici (1)	8
Obr. č. 9	Break dance v tělocvičně (18).....	8
Obr. č. 10	Elastické oblečení (18)	9
Obr. č. 11	Kšiltovka (14)	9
Obr. č. 12	Mixážní pult (1).....	10
Obr. č. 13	Dj Kool Herc (1).....	10
Obr. č. 14	Nový model přenosného přehravače (14).....	11
Obr. č. 15	Starší modely boombox (14)	11
Obr. č. 16	Spektrum didaktických stylů (4).....	16
Obr. č. 17	Interaktivní tabule	19
Obr. č. 18	Top rock (14).....	37
Obr. č. 19	Top rock (14).....	37
Obr. č. 20	Foot work (14).....	38
Obr. č. 21	Foot work (14).....	38
Obr. č. 22	Up rock (1).....	39
Obr. č. 23	Up rock, jekrs, burns (1).....	39
Obr. č. 24	Točení na hlavě (14)	40
Obr. č. 25	Vrtulník ,“brejková kola“ (14).....	40
Obr. č. 26	Freez (14).....	41
Obr. č. 27	Freez (14).....	41
Obr. č. 28	Suicides (14)	42

Obr. č. 29	Suicides (1)	42
Obr. č. 30	Popis nácviku top rock dobré a špatné provedení	44
Obr. č. 31	Kritická místa top rock	45
Obr. č. 32	Popis nácviku foot work, doré a špatné provedení	47
Obr. č. 33	Kritická místa foot work	48
Obr. č. 34	Školní nácvik top rock	49
Obr. č. 35	Školní nácvik foot work	50
Obr. č. 36	Kodovaný vysílač, náramkový přijímač	52
Obr. č. 37	Křivka srdeční frekvence	58

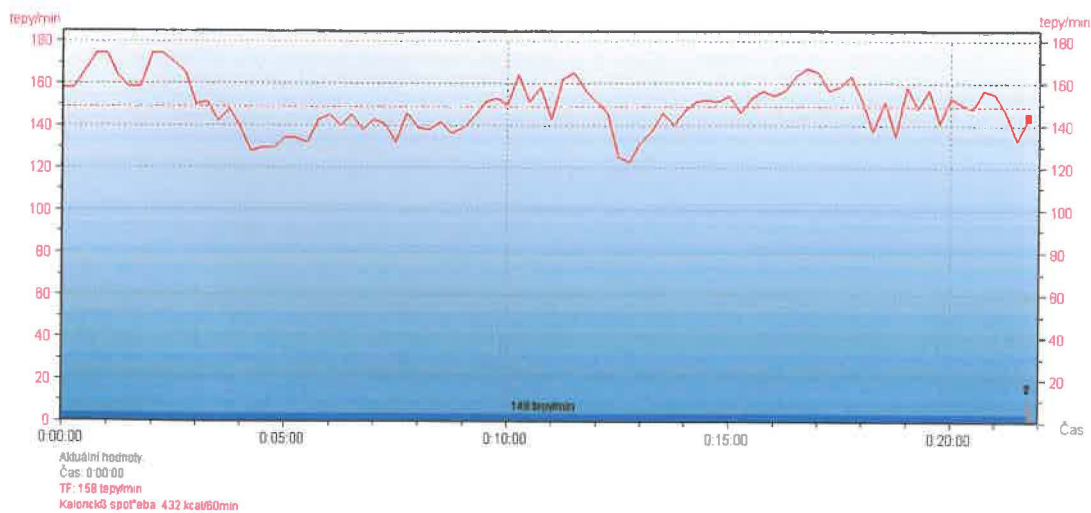
12. Seznam grafů

Graf č. 1	Zkušenosti s tancem.....	53
Graf č. 2	Druhy hudby.....	54
Graf č. 3	Zkušenosti s tancem.....	55
Graf č. 4	Sportovní aktivita.....	56
Graf č. 5	Průměrné tepové frekvence.....	57
Graf č. 6	Maximální tepové frekvence.....	57

Příloha č. 1 Tepové frekvence žáků 6. třídy

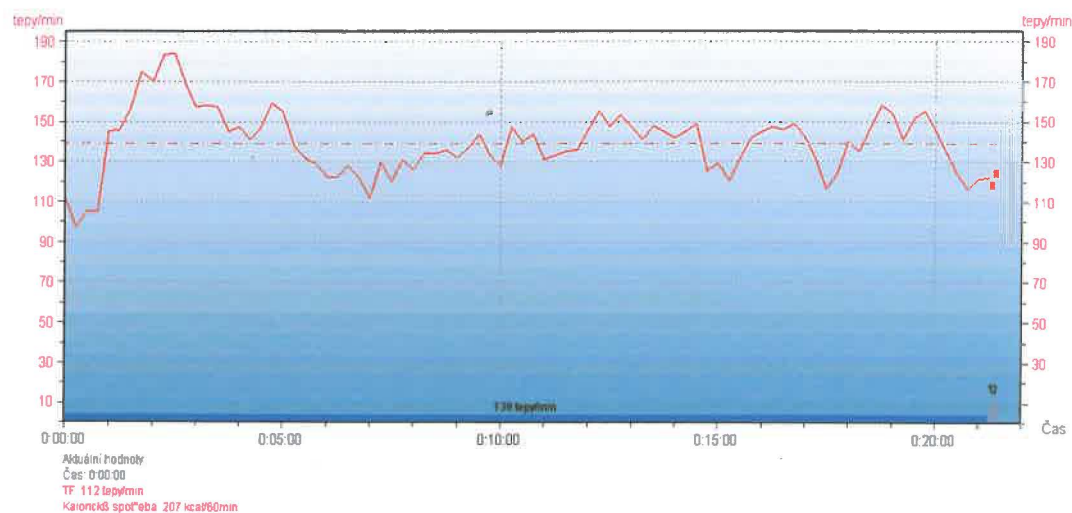


Osoba	2 ZS	Datum	13.3.2008	TF průměr	168 tepů/min	
Záznam	Nová Aneta 6 C	Čas	11.15.33	TF max	194 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:21:33.9			
Poznámka	Nová Aneta 6 C			Výběr	0:00:00 - 0:21:30 (0:21:30:0)	

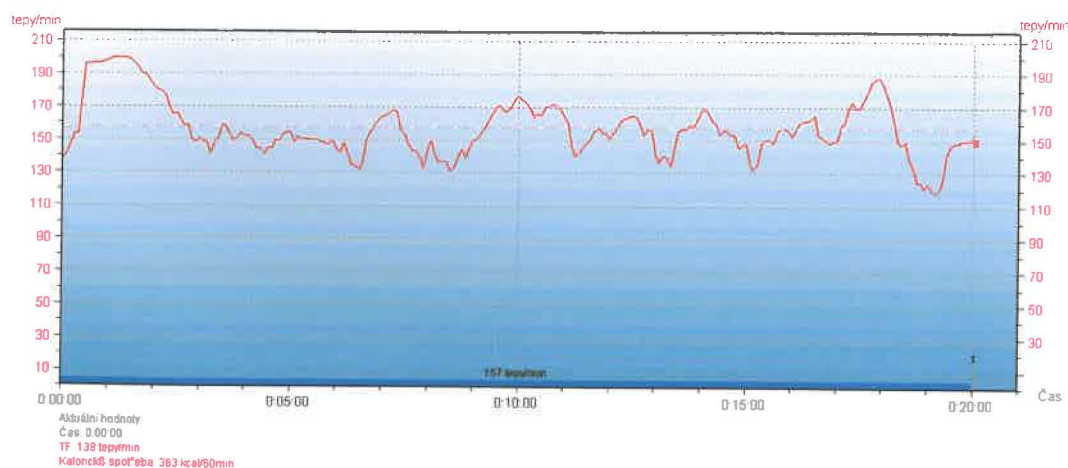


Osoba	2 ZS	Datum	14.3.2008	TF průměr	149 tepů/min	
Záznam	Kvasničková Iva 6 C	Čas	10.17.25	TF max	174 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:21:47.1			
Poznámka	Kvasničková Eva 6 C			Výběr	0:00:00 - 0:21:45 (0:21:45:0)	

Příloha č. 2 Tepové frekvence žákyň 7. třídy

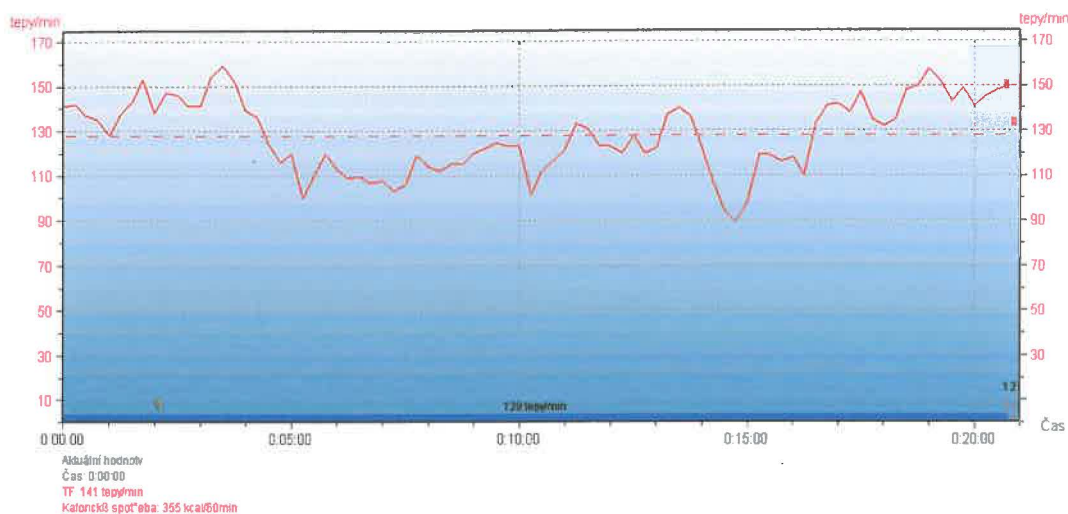


Osoba	2 ZS	Datum	14.3.2008	TF průměr	139 tepů/min	
Záznam	Tovarová Petra 7 B	Čas	9:07:53	TF max	184 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:21:25.3			
Poznámka	Tovarová Petra 7 B			Výběr	0:00:00 - 0:21:15 (0:21:15.0)	

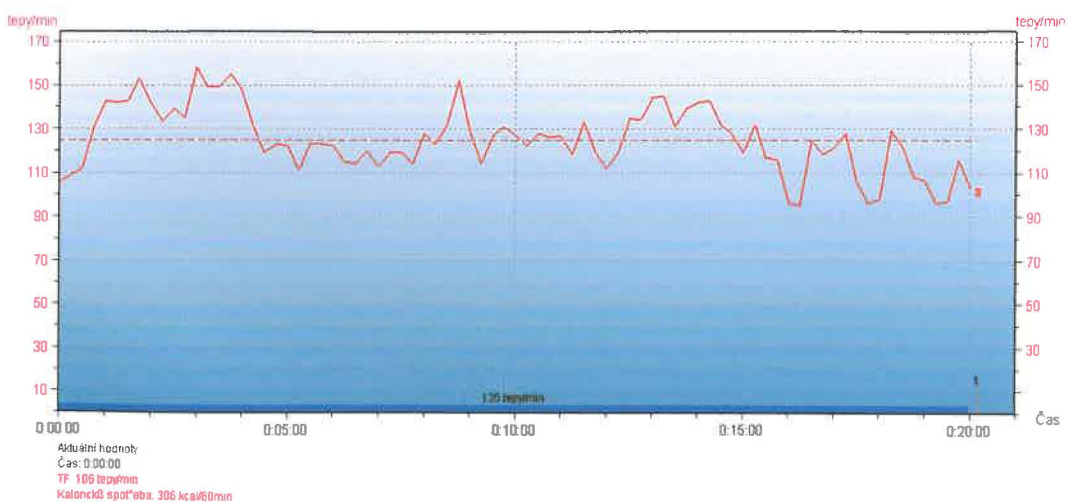


Osoba	2 ZS	Datum	16.3.2008	TF průměr	157 tepů/min	
Záznam	Hrepská Lenka 7 A	Čas	13:04:53	TF max	199 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:20:03.9			
Poznámka				Výběr	0:00:00 - 0:20:00 (0:20:00.0)	

Příloha č. 3 Tepové frekvence žákyně 8. třídy

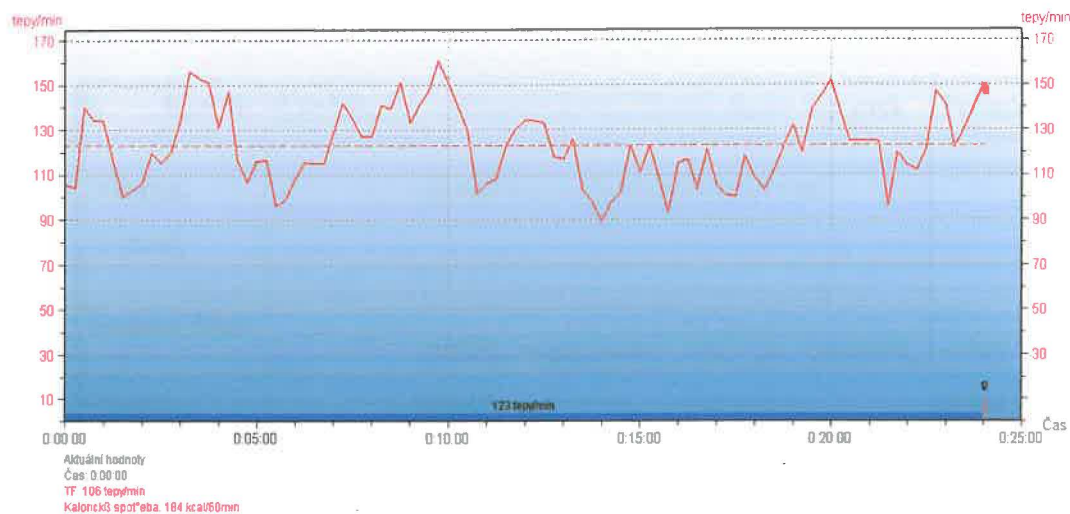


Osoba	2 ZS	Datum	14.3.2008	TF průměr	128 tepů/min
Záznam	Vavroušková Aneta B A	Čas	12:59:47	TF max	159 tepů/min
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:20:53.1		
Poznámka	Vavroušková Aneta B A	Vyběr	0:00:00 - 0:20:45 (0:20:45.0)		

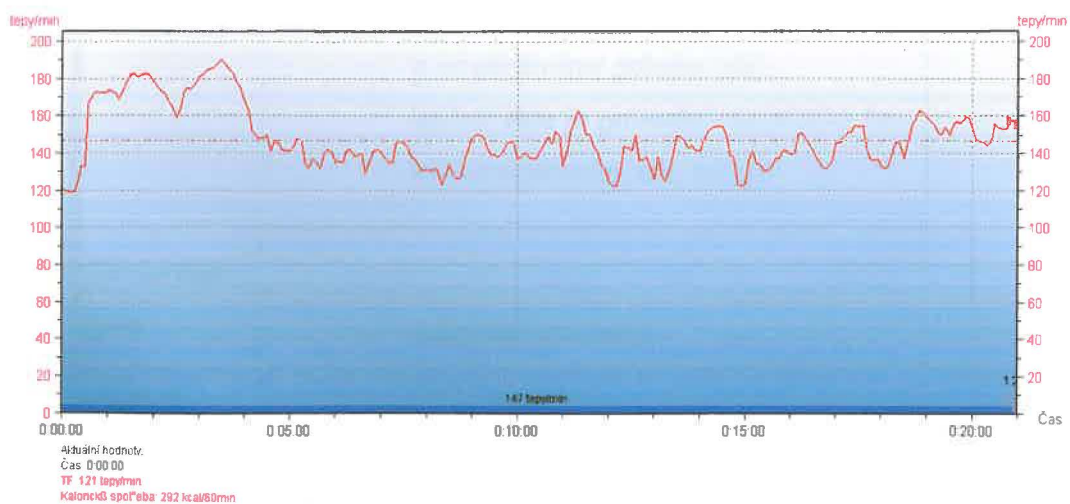


Osoba	2 ZS	Datum	13.3.2008	TF průměr	125 tepů/min
Záznam	Brabcová Jana B B	Čas	13:54:41	TF max	158 tepů/min
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:20:11.4		
Poznámka	Brabcová Jana B B	Vyběr	0:00:00 - 0:20:00 (0:20:00.0)		

Příloha č. 4 Tepové frekvence žákyně 9. třídy



Osoba	2 ZS	Datum	12.3.2008	TF průměr	123 tepů/min	
Záznam	Fusová Adéla 9 C	Čas	8:16:23	TF max	161 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:24:05.1			
Poznámka	Fusová Adéla 9 C			Vyběr	00:00 - 02:24:00 (02:24:00)	



Osoba	2 ZS	Datum	11.3.2008	TF průměr	147 tepů/min	
Záznam	Witmanová Petra 9 B	Čas	13:28:09	TF max	191 tepů/min	
Druh aktivity	brek dance	Trvání	0:20:58.9			
Poznámka				Vyběr	00:00 - 02:20:55 (02:20:55)	

Příloha č. 5 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka

číslo:2

y	škoCíl:	Cíl: Nácvik tanečních kroků Break dance top rock	Poznámky:
Nástup: (5 min)		- seznámení s obsahem vyučování	
Úvodní část: (10min.)		- zahřátí organismu: hra na honěnou, mrazík - protažení, mobilizace kloubů	-vždy vede jedna nebo dvě žákyně
Hlavní část: (20 min.)		- nácvik tanečního kroku top rock - nejdříve nacvičujeme samostatně jen pohyby nohou, vždy začínáme pravou nohou - poté přidáváme pohyby paží - finální fáze je provedení tanečního kroku s poskočením, tzv. (skus)	
Závěrečná část: (5min.)		- zklidnění, uvolnění	